

# STAGE ALIMENTATION SANTÉ NIVEAU 1 DU 16 AU 20 SEPTEMBRE 2009

Notre stage d'automne vient de se terminer. Beaucoup de plaisir, de joie, de convivialité.

C'est toujours un grand bonheur pour nous de pouvoir transmettre cette alimentation de santé, fidèle aux principes de la Doctresse Kousmine et qui s'adapte aux besoins de chacun en fonction de l'âge, de l'état de santé, des fragilités, des sensibilités, des goûts, du temps dont on dispose, et bien sûr des aliments de saison.

L'automne est une saison très généreuse, les fruits et les légumes sont variés, abondants, gorgés de soleil. Sachons profiter de ces derniers légumes d'été car ensuite nous n'en consommerons pas pendant plusieurs mois. Mais pas d'inquiétude pour autant, car l'hiver nous réserve aussi d'excellents légumes et les pommes, aux variétés multiples, seront présentes jusqu'au printemps prochain.



Echanges autour de la crème Budwig et ses variantes



Travail en ateliers



Travail en cuisine

## TÉMOIGNAGE

*Une formation niveau 1 géniale !!!!!*

*Cela permet de donner un nouvel élan... nécessaire parfois pour avancer...*

*L'association théorie et pratique en cuisine permet de concrétiser plus aisément. Quel bonheur ! Hélène partage à merveille le plaisir qu'elle prend à cuisiner sain.*

*Au retour du stage, j'ai tout de suite appliqué, moi qui adore aussi cuisiner... et mon compagnon a vraiment apprécié...*

*Une fois qu'on a compris les bases qui sont bien sûr élémentaires et qu'on a participé à la création des repas, c'est simple, facile, joyeux, convivial et effectivement succulent. Il suffit ensuite de faire marcher son imagination, d'être créatif ! Un peu comme si on était un peintre devant une assiette plutôt que devant une toile. Bref un bonheur à l'état pur !*

*B. H. stagiaire lors du dernier stage*