

ALIMENTATION & JOIE & CONSCIENCE

Un week-end gourmand autour d'une cuisine végétarienne équilibrée, créative et légère en pleine conscience, passez simplement de la théorie à la pratique dans un cadre d'exception.

Du samedi 31 mars 2012 à 9h au dimanche 1 avril 2012 à 15h

A l'Hôtel Beau Site à Chemin-dessus (Valais)

Week-end co-animé par

Bastienne Mercier : formation d'ergothérapeute, puis formation en nutrition, méthode Kousmine. Parcours de développement à l'écoute des profondeurs notamment par l'enseignement de Jean-Jaques Crèvecoeur. Reçoit en consultation individuelle dans une ambiance sécurisante et aimante. Elle anime des cours pratiques en alimentation saine, donne des conférences et enseigne dans diverses écoles dont la Fondation Kousmine.

Myriam Matouschek : formée en soins d'accompagnements, puis en thérapies manuelles, a suivi l'Ecole Lyonnaise de Plantes Médicinales. Reçoit en consultation et enseigne la cuisine vitalisante ainsi que des ateliers de « cosméplantes ». Elle vous invite à partager sa joie dans une rencontre avec le monde végétal et accompagne l'Être qui le veut bien à son retour à la maison.

L'hôtel Beau-Site, un outil au service de votre créativité!

L'hôtel-pension Beau-Site, point de silence dans votre vie active, est le lieu privilégié pour donner à votre vie une nouvelle direction, pour vous changer les idées, pour élaborer des projets, pour terminer un travail important, pour écrire, pour peindre, pour vous retrouver.

Ciel et montagne vous soutiendront! Nous aussi. www.chemin.ch

Prix du cours

Inclus repas samedi midi, samedi soir, dimanche midi et frais pédagogiques:

Pour les personnes logeant au Beau-Site

CHF 195.-3 ateliers, 150.- pour 2 ateliers et 80.- pour un atelier

Pour les personnes ne logeant pas au Beau-Site

CHF 270.- pour 3 ateliers, 190.- pour 2 ateliers et 100.- pour 1 atelier

Priorité donnée aux personnes qui s'inscrivent pour les 3 ateliers

Prix pour le séjour :

CHF 90.-- par personne en chambre individuelle

CHF 60.-- par personne en chambre double

CHF 45.-- par personne en chambre à 3 ou 4 lits

Comprenant: 1 nuitée, 1 petit-déjeuner, buffet de tisanes, fruits

Déroulement du week-end

Samedi matin :

9h Accueil, **atelier 1** préparation du repas de midi
12h30 **Simplicité et vitalité** repas à partager_
15h30 **atelier2**
19h **Epices et compagnie... buffet Indien pour le soir**
21h En soirée :méditation guidée ou film

Dimanche matin :

7h30 exercices corporels d'éveil (yoga, do-in, etc)

8h30 petit déjeuner

9h30 **atelier 3**

13h **Balade du cru au cuit au Soleil Levant**

Thèmes explorés :

- ∞ les graines germées
- ∞ le cru-le cuit pour qui ? pour quoi ?
- ∞ les algues
- ∞ les tofus

...et surtout votre ressenti afin que nous puissions nous souhaiter du fond
du cœur BON APPETIT

INSCRIPTION :

+41 27 722 81 64 -email: info@chemin.ch

+41 24 420 34 18 -email : info@therapies-gourmande.ch

+41 76 387 74 71 -email : myriam@berkana-espacesante.ch