



## DESSCRIPTIF COMPLET

### Une semaine SEÏVA

- Jeûne doux & alimentation 100% végétale, bio, complète, vivante et locale
- Randonnées en bord de mer
- Ateliers de « bien-être »
- Massages shiatsu selon vos envies !

---

### Jeûne & Alimentation santé

---

« Que ton aliment soit ton premier remède ! » Hippocrate

Vous souhaitez :

- de nouvelles connaissances sur l'alimentation végétale, bio, complète, vivante et locale ainsi que des applications concrètes en cuisine
- retrouver vitalité et énergie
- détoxifier l'organisme et mettre l'appareil digestif au repos pour permettre l'élimination des déchets accumulés ainsi que le nettoyage des organes

Nous vous proposons :

- **Une restriction énergétique et protéique pendant les 3 premiers jours** : consommation de bouillon de légumes (doux, épicé, au miso), de tisanes et de fruits bio. Possibilité d'ajouter un peu de riz complet dans les bouillons si besoin. Il s'agit d'un jeûne doux de trois jours.  
<http://www.mieux-vivre-autrement.com/jeuner-3-jours-renouvelle-le-systeme-immunitaire-entierement.html#sthash.mHgKKenB.ZmiBloUb.dpbs>  
*Source en anglais : <http://news.nationalpost.com/health/fasting-for-three-days-renews-entire-immune-system-protects-cancer->*

En amont du stage, vous recevez des conseils alimentaires pour amorcer une descente alimentaire.

L'objectif étant de centrer petit à petit son alimentation sur des végétaux entiers et complets (légumineuses, céréales complètes, fruits, légumes et oléagineux).

Des conseils personnalisés vous sont apportés en fonction de votre mode de vie et de vos habitudes pour mieux préparer ce jeûne : suppression progressive des excitants et adaptation du traitement médicamenteux avec consultation de votre médecin si nécessaire.

- **Les 3 jours suivants, vous mangez végétal, bio, vivant, complet et local** : légumes entiers, céréales complètes, légumineuses et fruits à coques seront réintroduits progressivement.

Pour accompagner ce changement dans vos habitudes, vous assistez à une mini-conférence sur le thème de l'alimentation santé avec un **enseignant-chercheur en nutrition de l'Université de Nantes**, le Dr Killian Bouillard.

Vous participez également à **deux ateliers participatifs de cuisine 100% végétale et bio**, afin de mettre en pratique, lors de votre retour à domicile, les conseils reçus.

Pensez à apporter une clé USB pour repartir avec tous les contenus théoriques du stage, les recettes, ainsi que des moyens concrets de mise en œuvre au quotidien !

### **Quelques exemples de plats pour vous donner l'eau à la bouche !**

- Frites de patate douce et burger végétal : pain au levain, galette de haricots azuki-betteraves-pruneaux, oignons caramélisés, houmous de pois chiches, salade, tomates, pickles, sauce à la moutarde ancienne
- Aubergine rôtie à la chemoula (épices, citron confit), taboulé de maïs et riz complet
- Falafel, houmous de lentilles corail et pickles de légumes
- Pana cotta aux noisettes et poires épicées au sirop d'agrumes
- Brownie chocolat-amandes et caramel de potimarron
- Cake citron-pavot, lemon curd à la mandarine verte

---

## **Randonnées en bord de mer**

---

**« Le savoir est la seule matière qui s'accroît quand on la partage » Socrate**

Vous souhaitez :

- échanger sur des thématiques actuelles : développement durable, protection de la nature, éco-responsabilité et éco-gestes...
- vous oxygéner, prendre le temps de respirer et de contempler les sites traversés
- expérimenter le bien-être procuré par l'activité physique douce
- favoriser l'élimination des toxines accumulées
- découvrir de manière différente la flore de la Loire-Atlantique

**Les randonnées de 3 à 4h (10 à 14Km de marche en moyenne par jour) se déroulent principalement en bord de mer.** Lors de ces randonnées, nous échangeons sur **les algues et plantes comestibles** que nous trouvons sur le littoral atlantique. Nous pourrions peut-être même en ramasser et les cuisiner ensuite !

Nous pourrions aussi pratiquer **une randonnée contemplative ou « en conscience »**, dans le silence.

### **Quelques parcours pour vous donner envie de marcher !**

- A Préfailles, sur la pointe St-Gildas, pour une randonnée sur le thème des algues comestibles
- Sur le sentier des douaniers, près de Pornic, pour une randonnée contemplative
- En bord de mer, près de Guérande, pour une visite des marais salants et une discussion autour de la consommation de sel
- Visite du bassin ostréicole aux Moutiers en Retz et échanges sur les bienfaits de la consommation de coquillages

---

## Ateliers de « bien-être »

---

### « L'homme doit harmoniser l'esprit et le corps. » Hippocrate

Vous souhaitez :

- prendre le temps de « vous poser » et de respirer
- apprendre à exprimer et à gérer vos émotions autrement
- relâcher et lâcher prise
- découvrir une forme de communication basée sur l'expression de ses ressentis et de ses sentiments

Les premiers jours du stage, vous bénéficierez d'ateliers de bien-être en fin de journée avec deux experts :

- **Atelier de communication positive** avec Maryse, coach de vie et praticienne corps-mémoire
- **Atelier ZEN** “ *Découverte du Qi Qong et du Tai chi*” et pratique de la méditation avec Eric, praticien de shiatsu et 15 ans de pratique du Tai Chi

Ces ateliers de « bien-être » accompagneront à merveille votre jeûne doux puisqu'ils vous permettront de vous détendre, de vous ancrer et de favoriser l'émergence de réflexions nouvelles.

---

## Massage shiatsu

---

**« La démarche orientale vers la santé a toujours consisté à augmenter la vitalité et à prévenir la maladie plutôt que lutter contre la maladie une fois attrapée » Shizuto Masunaga, fondateur du zen-shiatsu**

Vous recherchez :

- bien-être, détente et bonne humeur
- des moments de relaxation profonde et de lâcher prise total
- des moyens pour libérer les blocages et faire circuler l'énergie dans votre corps

Vous aurez la possibilité, si vous le souhaitez, de **réserver un shiatsu pendant votre semaine de stage** (option non comprise dans la formule de base).

Le shiatsu signifie « pression des doigts, donnée avec le cœur ».

- Ø C'est un art du toucher japonais qui permet de stimuler les capacités de régénération, naturellement présentes en chacun de nous.
- Ø Le praticien effectue des pressions sur les points d'acupuncture, des étirements et des manipulations douces, afin de libérer les zones de blocages et de faire circuler l'énergie.
- Ø Profondément relaxant, un shiatsu vient stimuler le système nerveux autonome parasympathique, et renforce ainsi les capacités naturelles de régénération du corps.

Le Shiatsu permet l'harmonie des trois plans : physique, émotionnel et spirituel, dans le respect de la personne et de son intégrité.

Vous aurez la possibilité de découvrir cette pratique traditionnelle japonaise avec des élèves de 4<sup>ème</sup> année (4 années d'étude au total) de l'école de shiatsu principale de la région (<http://www.shiatsu-qigong.fr/>). Les tarifs sont donc réduits !:)

---

NB : Nous faisons tout notre possible pour que les ateliers prévus puissent avoir lieu. Mais il arrive qu'un intervenant soit malade et nous vous remercions par avance pour votre compréhension dans ce cas-là.