



## DESCRIPTIF COMPLET

### Un week-end « Détox du sucre »

- **Conférences « Détox du sucre »**
- **Ateliers de cuisine 100% végétale, bio, complète, locale et de saison**
- **Réveil énergétique & méditation**
- **Randonnée guidée en bord de mer**
- **Après-midi détente à la Thalasso de Pornic**
- **Massages shiatsu selon vos envies !**

---

#### CONFERENCES DETOX DU SUCRE

---

**« Que ton aliment soit ton premier remède ! » Hippocrate**

Vous souhaitez :

- apprendre à utiliser les bons sucres pour préserver votre santé et optimiser votre énergie
- comprendre le mécanisme d'addiction au sucre et les solutions pour s'en libérer
- tout savoir sur votre poids de forme : comment le réguler sans effort en optimisant votre capital santé

Ces conférences permettent de faire le point sur toutes les idées reçues concernant les sucres, les addictions, les régimes... ce "qu'il faut" ou "ne faut pas" consommer, comment faire les bons choix au quotidien.

Vous acquérez une base solide de connaissances et de solutions naturelles concrètes (alimentation, plantes, huiles essentielles etc...) pour amorcer des changements positifs dans votre cuisine – et votre vie -.

---

#### ATELIERS DE CUISINE VEGETALE, BIO, LOCALE & DE SAISON

---

**“La cuisine c'est un art qui, pour ne pas s'abâtardir, a besoin de fantaisie, d'un petit grain de folie.”**  
**Yves Courrière**

Vous souhaitez :

- de nouvelles connaissances sur les sucres et l'alimentation végétale
- des idées nouvelles et des applications concrètes en cuisine
- retrouver vitalité et énergie au quotidien

Participez à des ateliers de cuisine végétale & créative 100% gourmandise tout au long de ce week-end. Bénéficiez de conseils et d'outils pour amorcer en douceur, une modification de vos habitudes alimentaires quotidiennes.

Pensez à apporter une clé USB pour repartir avec toutes les recettes du stage !

**Quelques exemples de plats que nous cuisinerons ensemble pour vous donner l'eau à la bouche !**

- Tatin d'aubergines et pignons de pin
- Parmentier à la bolognaise de lentilles beluga
- Mafé à la cacahuète et fonio
- Gâteau pommes-baies de goji façon crumble
- Pudding aux graines de chia, avocat, poires & granola végétal

---

## REVEIL ENERGETIQUE & MEDITATION

---

**“De la méditation naît la sagesse.”**

**Bouddha**

Vous souhaitez :

- prendre un temps pour vous relier à vous-même afin d'être pleinement disponible pour commencer votre journée
- expérimenter des techniques très simples de relaxation : méditation, respiration & digitopuncture

Ces séances proposées le matin avant les activités de la journée sont l'occasion de préparer votre corps et votre esprit à profiter pleinement de la journée.

---

## RANDONNEE EN BORD DE MER

---

**« Homme libre, toujours tu chériras la mer »**

**Charles Beaudelaire**

Vous souhaitez :

- découvrir le littoral atlantique de manière nouvelle et insolite
- Vous oxygéner en respirant l'air marin
- expérimenter le bien-être procuré par l'activité physique douce

Nous vous proposons **une belle randonnée en bord de mer de 3 à 4h** (10 à 15Km de marche) sur le sentier des douaniers en direction de Pornic. Lors de cette randonnées, nous échangerons sur **les algues et plantes comestibles** que nous trouvons sur le littoral atlantique.

---

## THALASSO

---

**« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. »**

**Proverbe Indien**

Vous recherchez :

- bien-être & détente
- bonne humeur & lâcher prise

Vous aurez la possibilité de profiter d'un après-midi détente à l'espace forme de la Thalasso de Pornic. Il s'agit d'un parcours aquatique de 350m<sup>2</sup> en eau de mer et chauffée à 33°C :

- Un bassin de natation d'eau de mer chauffée à 29°C
- Un hammam à l'eucalyptus
- Un sauna avec chromothérapie
- Une salle de musculation climatisée avec un plateau complet d'équipements
- Une salle de fitness

---

## MASSAGES 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 :

- un moment 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 week-end prolongé** (option non comprise dans la formule de base).

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

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