

# MON MOMENT DETOX

## Les secrets de la cueillette à l'assiette

### 3 Jours

**CUISINE DU GOÛT ET DE SANTÉ**  
**SE NOURRIR EN PLEINE CONSCIENCE – YOGA - SOPHROLOGIE - MARCHE**  
**L'hébergement est libre**

#### Horaires:

Jour 1 : 10h à 20h30h (2 repas pris en commun)

Jour 2 : 11h à 20h30 (2 Repas pris en commun)

Jour 3 : 9h30 à 16h (Repas pris en commun)

#### Lieux :

Espace 24, 24 rue de l'Oume, 26400 SAOU (Lieu calme au cœur du village)  
Village en lisière de la Forêt de Saoû, un haut lieu de randonnées.



#### Public concerné :

- Toute personne désireuse d'être accompagnée dans un changement alimentaire.
- Toute personne souhaitant pratiquer une cuisine vivante et de santé, recettes, trucs et astuces...
- Petits "marcheurs-balladeurs" (maxi 2h de marche par jour....)
- Toute personne désireuse de faire une pause "nature" et de s'immerger dans le temps présent, en pleine conscience dans une pratique de Yoga et de la méditation....
- A partir de 17 ans sans limite d'âge.

## Intervenantes :

<p><b>Gervaise ANZIANI</b> <b>Naturopathe</b> Diplômée CESA (cfppa d'Hyères) du MNA Formée à la Phytothérapie et Herboristerie par IMDERPLAM (Montpellier) Enseignante d'Education Physique Diplômée CAPEPS du MEN Consultation - stages - sorties phytobotaniques - herboristerie familiale - cours de cuisine et de nutrition - Accompagnatrice de Jeûnes... <b>L'Achillée le Village 26160 Pont de Barret</b> <b>Tel: 06 83 39 34 73</b> Mail : gervaise.a@orange.fr</p>	<p><b>Sophie TRESCA</b> <b>Sophrologue.</b> Diplômée IPEES <b>Enseignante</b> de Yoga traditionnel et Méditation, diplômée EFY <b>Animatrice</b> atelier philosophiques pour enfants et adolescents (<a href="https://asso.seve.org/">https://asso.seve.org/</a>) Massage-Bien-Etre Consultante « Gestion du stress » en entreprise Séances individuelles et en groupe à L'Espace 24 <b>Espace 24, 24 rue de l'Oume 26400 SAOU</b> <b>Tél : 06.10.82.38.38</b> Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com <a href="http://www.yoga-sophrologie-drome.fr">www.yoga-sophrologie-drome.fr</a></p>
---	---

## Présentation du stage

Ce stage, dans la région de Saoû, sera une composition équilibrée de pratiques (Cuisine, ballades, phytobotanique, yoga...), de moments d'échanges, de dégustations et de convivialité, pour vous permettre plus d'autonomie et de ressenti vers un retour à la santé et à sa Vitalité propre, par une alimentation de santé (diététique, alimentation en relation avec les saisons ...) ainsi qu' une pratique et écoute respectueuse de Soi et de son corps (ballades, sophrologie, pleine conscience).

Nous explorerons les secrets gourmets et de santé, des légumes et plantes médicinales et comestibles et pourquoi pas, établir un lien entre , la générosité, la beauté de la nature et notre « terre intérieure » (pour ne pas dire écologie personnelle !).

### Ballades phytobotaniques

au cours desquelles nous apprendrons à reconnaître et à utiliser les plantes, en fonction des saisons et de leurs propriétés (Médicinales, culinaires, cosmétiques) mais aussi à faire parti d'un écosystème vivant, plus grand que nous mais régit par les mêmes principes ....

### Atelier Cuisine "Vitalité et gourmande »

Avec, , les « fruits » de nos cueillettes\* et/ou les légumes de saison\* nous découvrirons et pratiquerons une cuisine de santé avec ses tisanes « plaisir », les recettes et petits secrets de la cuisinière, comme la sauce « printemps, été... » vite faite, aromatique, et gourmande qui relèvera tous vos plats ! Cueillette, idées, et principes simples... Tout cela pour les plus grands bienfaits de notre corps, notre santé et nos papilles !!.

**\*En fonction de la météo, et quand la saison le permet !**

### Yoga - Méditation - Relaxation- Sophro

- La posture en pleine conscience: le geste, le tonus juste, l'intention.
- Accueillir l'instant, les sensations corporelles, les émotions, les sentiments
- La respiration, moment de vérité, la relaxation
- La méditation guidée, engage le courage de s'engager dans le changement en toute sérénité.
- La sophrologie permet de donner du sens au choix alimentaire et d'ancrer une façon saine de se nourrir. De quelle nourriture ai-je besoin ? Quel sens je donne à l'acte de me nourrir ? Comment je souhaite me nourrir ?

## Organisation

- ALTERNANCE de Pratiques, pauses, ateliers et ballades
  - Les repas que nous dégusterons seront élaborés avec le groupe
- Le lieu du stage dispose d'une piscine dédiée aux stagiaires
- Le lieu de stage est situé au coeur du village et point de départ des ballades.
- Les pratiques se dérouleront en intérieur et en extérieur, parfois sur des lieux accessibles par une marche d'approche.
- Vous trouverez sur place, tapis de Yoga, couverture, support méditation...

## Tarif

- 360 € pour l'encadrement (25heures)
- 90€ pour les ingrédients bio et les 5 repas)

## Ce qui est à votre charge

- L'hébergement et les diners ( sauf celui du Samedi soir).

## Inscriptions

- Par chèque bancaire à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.
- Le stage peut être annulé pour un nombre de participant insuffisant.

## Au village

- Epicerie produits locaux et bio
- Boulangerie
- Marché tous les samedis matin et mercredi soir (Mars à Octobre)
- 4 restaurants
- Poste
- Distributeur automatique bancaire à 15' en voiture

## MON MOMENT DETOX

### *Les secrets de la cueillette à l'assiette*

Yoga - Méditation Pleine conscience- Relaxation - Sophrologie

Dates	
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation ?	
Avez-vous une intolérance alimentaire ?	
Information de santé utile à communiquer	
Traitement médical utile à communiquer	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription	Chèque 360€ libellé "TRESCA"
Envoyer à	Sophie TRESCA : Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU ; tél 06.10.82.38.38
Prévoir 90€ pour les ingrédients et les 5 repas	

Date et signature

- **J'accepte les conditions d'annulations**