

STAGE CUISINE VÉGÉTALE

Avec Foodista Therapy

COURS DE CUISINE & NATUROPATHIE & YOGA



- Une parenthèse gourmande au cœur du Sud Ouest avec Mélanie, cheffe spécialisée en cuisine végétale, Elisa, professeure de yoga & Beppie, naturopathe. -

Du Jeudi 22 au Dimanche 25 Septembre

Un stage culinaire pour découvrir les bases d'une cuisine végétale riche et gourmande

4 jours et 3 nuits pour découvrir les fondamentaux de la cuisine végétale, faire le plein de créativité et repartir avec des outils et conseils concrets pour intégrer la cuisine végétale dans votre quotidien !



La première retraite culinaire Foodista Therapy x Savage Wellness!

“Que ta nourriture soit ton médicament” célèbre phrase d'Hippocrate qui reflète à la perfection l'intention que nous avons souhaité mettre pour cette première expérience culinaire.

Parce que nous savons à quel point l'alimentation est l'un des piliers d'une bonne hygiène de vie, d'une bonne santé naturelle, nous avons à cœur de lui dédier une expérience totale et de vous faire découvrir les bases d'une alimentation saine et 100 % végétale.

Et pour l'occasion nous avons été chercher la meilleure cheffe végétale que nous avons rencontrée, Mélanie de Foodista Therapy, une talentueuse cheffe passionnée de cuisine, de plantes & de nature.

Du 22 au 25 Septembre, Mélanie nous ouvrira les portes de son univers. Venez découvrir sa palette de couleurs, de saveurs et réalisez avec elle des menus complets, sains, gourmands et vegans !

Ce stage culinaire a été pensé comme une expérience bien-être, il combine cours de cuisine, yoga, et un atelier naturopathie & cueillette pour découvrir les bienfaits des plantes sauvages, s'épanouir dans sa pratique de yoga et comprendre le rôle que joue notre alimentation pour un quotidien équilibré.

Nous avons imaginé un programme riche en couleurs et découvertes pour prendre conscience de l'importance de notre nutrition sur les différents aspects de notre santé et bien-être. Vous allez découvrir et réaliser plein de recettes, le tout dans un lieu magique sur les hauteurs de l'une des plus belles bastides de France.

Au programme : Cours de cuisine et naturopathie, cueillette, yoga & balade en forêt !



Vos papilles méritent bien une petite parenthèse de découverte !

Nos objectifs pour ce stage ?

- Découvrir et apprendre à utiliser la richesse et les spécificités de l'épicerie végétale
 - Apprendre à cuisiner sans oeufs et sans lactose
 - Créer des textures bluffantes sans gluten
- Associer les mélanges d'épices, assaisonnements et toppings fait maison pour booster les saveurs
 - Se faire confiance en cuisine et développer sa créativité
- Repartir avec des outils concrets et réalisables pour intégrer la cuisine végétale dans votre quotidien

- PROGRAMME -

Jour 1 - Jeudi

- Arrivée à partir de 12h
- Cercle d'ouverture
- Introduction à la cuisine végétale ~ Les ingrédients clés, les inspirations, la cohérence des couleurs, les associations de saveurs
- Déjeuner
- Workshop ~ Atelier Cuisine n°1
~ Un dîner végétal à partager "Créer une table inspiration mezze"
- Yoga
- Dîner

Jour 2 - Vendredi

- Workshop ~ Atelier Cuisine n°2
Brunch : Les classiques du brunch version 100% végétal
- Brunch
- Atelier Naturopathie & Cueillette ~ Les bienfaits des plantes sauvages et leurs utilisations
- Workshop Atelier Cuisine n°3
~ Préparation du dîner à partir des plantes locales de saison
- Yoga
- Dîner

Jour 3 - Samedi

- Petit déjeuner
- Visite du marché ~ Consommer local et de saison, trouver l'inspiration à travers les légumes frais, les couleurs naturelles
- Workshop Atelier Cuisine n°4
"Retour du marché" : Un déjeuner local, frais, de saison
- Déjeuner
- Temps libre autour de la piscine un bon livre à la main
- Workshop Atelier Cuisine n°5
"le bowl doudou du soir" préparation d'une soupe réconfortante & nourrissante... quand les légumineuses deviennent sexy !
- Yoga
- Dîner

- Yoga
- Petit déjeuner
- Workshop Atelier Cuisine n°6
~ Mon assiette végétale, sur mesure
- Déjeuner
- Cercle de fermeture

Concernant votre hébergement :

Boulède, *homes hearts happiness*

Les cinq gîtes de charme du Mayne de Boulède sont le fruit d'un changement de vie d'une famille hollandaise tombée amoureuse de la région. Cette aventure familiale s'est réalisée dans un cadre d'exception : un hameau perché sur une colline offrant un panorama magnifique sur la bastide de Monflanquin. Karen et Rolf ont marié la rusticité des demeures en pierre de la région avec le goût et la sobriété des intérieurs modernes hollandais en mélangeant bois, béton et des objets déco vintage. Chaque maison possède une cheminée, une cuisine équipée, un salon cosy et plusieurs chambres.



Un magnifique parc de verdure joliment arboré avec des coins magiques, pour pleinement profiter, se rencontrer et se ressourcer!

Nous souhaitons vous emmener au Mayne de Boulède pour ...

- Son cadre nature unique propice au ressourcement
- Ses belles maisons spacieuses équipées tout confort et privatisées par petit groupe afin que chaque personne puisse bénéficier de calme et d'espace
- Un grand parc de verdure avec des très jolis coins propices à la détente
- Deux piscines extérieures (non chauffées)
- Hamacs et transats pour se ressourcer en pleine nature



Concernant les repas:

Mélanie, créative et passionnée

Foodista Therapy est un projet global autour de la cuisine végétale; du partage, de la transmission, de la création.

J'ai à cœur d'élargir le champ des possibles dans cette alimentation.

Après de nombreuses années d'expérimentations et de recherches, aujourd'hui je vous invite sur ce chemin dans le but de vous donner des clés pour intégrer plus de végétal dans votre diet !

Passionnée par la beauté naturelle des produits de la terre et la richesse des bienfaits des plantes, ensemble nous allons créer du bon, du beau et du vibrant!

La cuisine du monde, les couleurs et la saisonnalité m'inspirent énormément et durant les ateliers je souhaite partager avec vous cette réflexion autour de la création d'un repas savoureux, satisfaisant et aux qualités nutritionnelles élevées.

Si vous avez des intolérances alimentaires, merci de l'indiquer dans votre formulaire d'inscription.



Activités additionnelles : (non comprises dans le prix du séjour)

Merci de réserver à l'avance au 06.75.14.37.28 Lisa

• Vitalité & lâcher prise : Massage 30 minutes – 50 €

D'inspiration japonaise & ayurvédique, ce massage relaxant sur mesure, alterne manœuvres lentes et profondes, pressions et étirement pour permettre de rééquilibrer les énergies du corps, relâcher les tensions et procurer une sensation de lâcher prise et de bien-être intense.

Vos intervenants passionnés:

[Elisa](#) : Professeure de Yoga



"J'ai toujours été fascinée par le corps et sa portée créatrice. La capacité de transcender l'émotion par le Mouvement, la libération, l'expression de Soi. L'écriture, la photographie et le mouvement sont pour moi de véritables outils de guérison et de croissance. La pratique du Yoga m'offre un retour vers mon intériorité : ma base, mes valeurs, mes rêves, l'opportunité d'être libre, d'être exactement celle que je suis tout en me sentant profondément connectée à l'Univers entier ; tout est re-lié. Uni. Ensemble. À travers la transmission, j'aspire à créer un espace sécurisé, ouvert et accueillant de transformation pour que chaque être puisse grandir avec sérénité, s'ancrer et se libérer. Être Un-e avec la respiration,

calmer le mental et apprécier la (re)découverte du corps : le Corps est Poésie. Je combine ressentis et apaisement du mental, conscience du physique et ouverture spirituelle. Dans le respect du rythme individuel pour que chacun-e puisse trouver son équilibre et s'épanouir pleinement, "on and off the mat".

Beppie ~ Elisabeth Gaap-de Wildt : Herboriste et Naturopathe

Nos partenaires experts :

[Sol Semilla](#) : La référence en Superaliments

Catégorie :

Ce séjour est accessible à toutes les personnes qui souhaitent en savoir davantage sur la cuisine végétale. Les cours de yoga sont adaptés à tous les niveaux, le but étant de progresser à son rythme dans sa pratique.

Les tarifs :

1/ Le tarif tout compris du séjour (hébergement, activités, restauration, navette) varie en fonction de l'hébergement sélectionné :

- Chambre partagée lit double (idéal couple ou amis) avec SDB commune dans une grande maison pour 4 à 6 personnes : 590€ par personne
- Chambre partagée lits simples (2 personnes) avec SDB commune dans une grande maison pour 4 à 6 personnes : 690 € par personne

Pour régler votre séjour :

- Un virement bancaire sur le compte suivant :

Association bien-être à partager IBAN : FR76 1780 7008 0925 5213 7652 312

Le prix ne comprend pas:

* Le transport

* Le massage en option

Comment se rendre sur le lieu du séjour ?

Le domaine se situe à Monflanquin, dans le Lot & Garonne. Il est possible de se rendre sur place en voiture ou en train.

La gare la plus proche est celle d'Agen et nous organiserons une navette gratuite au départ de la gare d'Agen et en direction du lieu du séjour.

Pour des renseignements concernant les transports, n'hésitez pas à joindre Lisa au 06.75.14.37.28

Réservation

Pour faire une demande de réservation, [merci de remplir ce formulaire](#) et nous reviendrons vers vous très prochainement.

Vous pouvez également envoyer un mail à contact@savage-wellness.fr



Savage Bien-être à partager

- Créateur d'échappées bien-être -



Foodista Therapy