



## Les Ateliers Cuisine Saine et Yoga - Automne

Sandrine Rey, Catherine Gros

Nous savons l'importance de l'alimentation pour notre santé. De même, notre hygiène de vie et nos pratiques corporelles sont déterminantes pour nos équilibres physiques et psychiques. Ces séjours *Cuisine Saine et Yoga*, sous forme d'ateliers, sont la rencontre entre une approche réfléchie, joyeuse et gourmande, de nos pratiques alimentaires et une activité douce, source de bien-être au quotidien : le yoga. Le programme est animé par Sandrine Rey, naturopathe, et Catherine Gros enseignante de yoga et cuisinière du gîte de La Jarjatte depuis 15 ans. A l'occasion de temps d'échange et d'ateliers pratiques, elles vous proposent de partager leurs connaissances et leur savoir-faire.

### ATELIER CUISINE SAINE DE L'AUTOMNE

Du jeudi 3 au dimanche 6 octobre 2019.

#### LIEU

Gîte de La Jarjatte.

#### ACCES TRAIN ET VOITURE

Train : gare de Lus la Croix-Haute

Voiture : D1075

Coordonnées gps du gîte : 44.674177, 5.756920

#### INFORMATIONS PRATIQUES

**Type de séjour :** cuisine saine et yoga.

**Durée :** 4 jours et 3 nuits.

**Participants :** 8 à 14 personnes

**Hébergement :** chambre de 2 ou de 1

**Pension :** complète.



### LE GITE DE LA JARJATTE

Maison confortable, le gîte est organisé en 14 chambres de 2 personnes. A l'occasion de ces séjours, les repas seront en partie élaborés avec les participants. L'équipement dispose d'une vaste salle d'activité de 85 m<sup>2</sup>, d'un sauna et d'un bain nordique. Vous serez accueillis dans une ambiance simple et détendue. Le gîte est situé dans le vallon de la Jarjatte, un site classé aux panoramas exceptionnels et à la nature préservée.



#### CATHERINE GROS, YOGA ET CUISINE

Cathie s'est formée pendant 5 ans au Hatha Yoga à l'EFYSE. Elle enseigne en cours hebdomadaires sur la vallée du Buëch. Elle poursuit son apprentissage des postures justes et respectueuses du corps en se formant à la méthode De Gasquet. Elle exploite le Gîte de la Jarjatte depuis 2004. En

prenant appui sur les producteurs locaux et, sans concessions sur l'équilibre des repas, elle met en pratique de manière intensive, des productions culinaires adaptées à ses publics : randonneurs, VTTistes, yogis, végétariens, familles, "cuisine sans"...



#### SANDRINE REY, NATUROPATHE, FLOR'ESSENCE

Après 21 ans consacrés avec passion à l'enseignement des petits, Sandrine s'est formée à la naturopathie à l'École AESCULAPE. Elle exerce en tant que naturopathe au sein de son cabinet *Flor'Essence* à Aix-en-Provence. Passionnée par la nutrition et son rôle sur notre santé, elle travaille à faire le lien entre

bienfait et plaisir. Elle accompagne depuis plusieurs années des séjours de jeûne et propose régulièrement des ateliers de cuisine saine. Sandrine est masseuse certifiée par la FFMBE (ayurvédiques, pierres chaudes, réflexologie...). <http://www.bien-etreetsanté.fr>

# PROGRAMME

## LES 5 ATELIERS DE CUISINE SAIN ET GOURMANDE

Le cœur du séjour est constitué par cinq ateliers où vous "mettez la main à la pâte". Ils sont organisés en petits groupes guidés par Cathie et Sandrine. Les recettes réalisées sont végétariennes. Elles contribuent aux repas pris en commun. Les aliments utilisés pour la cuisine sont de saison. Ils proviennent de l'agriculture biologique et majoritairement d'origine locale.

### Nous aborderons différents aspects de la cuisine saine :

- les aliments : leurs qualités, sources, bienfaits, apports nutritionnels, carences, excès...
- les associations alimentaires,
- la répartition des repas dans la journée,
- de nouveaux aliments à découvrir et à intégrer dans sa cuisine,
- les aliments à utiliser en remplacement du gluten ou du lactose lorsque c'est nécessaire pour l'organisme,
- les modes d'alimentation particuliers : végétarien, crudorisme, végan...
- des techniques culinaires à connaître : les modes de cuisson, la germination, la lacto-fermentation,...

### Le livret pédagogique des ateliers

Pour la plupart des recettes, Sandrine sélectionne des "aliments phares" en apportant des informations sur leur richesse nutritionnelle et leurs atouts-santé.

Vous repartirez du séjour avec :

- des conseils et astuces pour cuisiner "autrement",
- une ouverture vers de nouvelles saveurs,
- un livret pédagogique contenant les recettes proposées par Sandrine ainsi que des informations théoriques en matière de nutrition.
- Et, l'envie de vous remettre au fourneau !

## LES 2 TEMPS D'ÉCHANGE DE L'AUTOMNE

Durant ce séjour, nous vous proposons des conseils et des méthodologies favorables à votre bien-être global à travers les séances de yoga et les ateliers culinaires. Deux temps d'échange sont prévus avec Sandrine pour apporter des informations et conseils relatifs à l'alimentation saine. Ces échanges sont en lien avec les recettes proposées, donnant ainsi à chaque séjour une tonalité particulière. Voici les thèmes du printemps :

- Les super-aliments.
- La qualité des acides gras.

## LES TEMPS DE BIEN-ÊTRE

Sandrine vous propose, si vous le souhaitez, des massages d'une durée de 30 minutes : réflexologie plantaire, amma assis chinois. Vous avez également accès au sauna et au bain nordique extérieurs qui sont associés à la salle de pratique.

Pendant les temps de pause, vous pourrez pleinement profiter en liberté des beaux espaces naturels environnants.

### LA MATINÉE DÉTOX

Grâce aux exercices de yoga et à votre alimentation durant le séjour, vous aurez préparé votre organisme à un assainissement intérieur. Nous vous proposons de terminer avec une dernière matinée dédiée à la détoxification :

- par une séance de yoga qui favorise l'élimination,
- par deux repas (petit-déjeuner et déjeuner) constitué de jus frais à l'extracteur : ces jus essentiellement de légumes sont bénéfiques pour le drainage et la vitalisation.

### LES SÉANCES DE YOGA

Pour exercer un yoga qui procure un mieux-être au quotidien, il faut moins s'occuper de la posture et s'intéresser surtout aux chemins qui y mènent. Ils sont différents pour chaque pratiquants. Ainsi, Cathie propose une approche du hatha yoga progressive et adaptée à chacun, elle favorise la conscience du corps, la respiration et la perception des sensations. Les séances sont également inspirées de la méthode De Gasquet, très respectueuse du corps.

Le yoga est organisé en deux séances quotidiennes. La première, au lever, est une séance d'éveil musculaire et énergétique. La seconde est consacrée à la pratique des postures (*asana*), des exercices de respiration (*pranayama*) et de la méditation (*dharana*).



### AU JOUR LE JOUR

JEUDI	ACTIVITÉ
16h (à partir de)	Mise à disposition des chambres
17h30	Présentation du séjour
18h45	Yoga
20h	Repas
21h	Echange : Les super-aliments

VENREDI	ACTIVITÉ
7h30 - 8h30	Yoga
10h - 12h	Ateliers cuisine saine
13h30 - 15h30	Temps libre : bien-être, balade...
15h30 - 17h30	Ateliers cuisine saine
18h - 19h30	Yoga
21h	Echange : La qualité des acides gras

SAMEDI	ACTIVITÉ
7h30 - 8h30	Yoga
10h - 12h	Ateliers cuisine saine
13h30 - 15h30	Temps libre : bien-être, balade...
15h30 - 17h30	Ateliers cuisine saine
18h - 19h30	Yoga
21h	Massages bien-être

DIMANCHE	ACTIVITÉ
7h30 - 8h30	Yoga
8h30 - 9h30	Jus détox, échange
10h - 12h	Ateliers cuisine saine "surprise"
12h30	Jus du déjeuner

## CONTACT ET INSCRIPTION

### Gîte de La Jarjatte

04 92 58 52 88

contact@jarjatte.fr

http://www.jarjatte.fr



## OPERATEUR DE VOYAGE

- Gîte de la Jarjatte : 04 92 58 52 88 / contact@jarjatte.fr
- N°SIRET: 45212238500019
- N° TVA Intracommunautaire : FR65452122385
- Immatriculation Atout France IM026140001
- Assurance RCP : contrat SNAM n°107482250  
MMA IARD 14, boulevard Oyon, 72000 Le Mans, France
- Garantie financière n°4000713303  
Groupama Assurance-crédit 5, rue du centre  
93199 Noisy-le-Grand cedex.

## HEBERGEMENT

- Chambres de 2 ou individuelles.
- Salle de bain et sanitaire pour 2.
- Literie fournie.
- Linge de toilette non fourni.

## RESTAURATION

Cuisine saine cuisinée en partie par les participants.

## EQUIPEMENTS DE YOGA

- Tenue souple (tapis de pratique et coussins fournis).

## Pour le gîte

- Serviette de toilette et chaussons.

## TARIF

Ateliers cuisine, temps d'échange, yoga : 180 €

Hébergement en chambre double : 200 €

Supplément chambre seule : 90 €

**Total du séjour en chambre double : 380 €**

**Total du séjour en chambre seule : 425 €**

**Assurance optionnelle\*** : 3,65 % du séjour

Coût de l'assurance (chambre double) : 13,87 €

Coût de l'assurance (chambre seule) : 15,51 €

## Acompte et solde :

Acompte : 114 €. Solde : 30 jours avant le séjour.

## Païement par CB :

Vous pouvez régler par CB en télépaiement en nous appelant au 04 92 58 52 88

## Païement par chèque :

A libeller à l'ordre de : Gîte de la Jarjatte

Et, à adresser à : Gîte de la Jarjatte

450, route de la Plainie, La Jarjatte  
26620 Lus la Croix-Haute

## Ce prix comprend :

- Les ateliers cuisine et les temps d'échanges.
- Les séances de yoga.
- Les pensions complètes
- Les taxes.
- L'accès au sauna et au bain nordique.

## Ce prix ne comprend pas :

- Les massages (30 € les 30 minutes).
- Les transferts éventuels entre la gare et le gîte.
- Les assurances optionnelles.

## \*ASSURANCES

Vous devez être correctement assurés. Si nécessaire, souscrivez l'Assurance Multirisques Europ Assistance (notice sur demande) proposée. Vous pouvez aussi être assurés en réglant par carte bancaire. Vérifiez les conditions d'assistance et d'assurance lié à votre CB et contactez-nous pour effectuer un télépaiement.

