



Université d'été

*Cuisine pour une petite planète
Atelier d'alimentation vivante et végétalienne*

Du 11 au 18 août 2019

« La Huberderie » 53390 La Rouaudière

*“La grandeur d'une nation et son progrès moral se jugent
par la manière dont ses animaux sont traités”
Gandhi*

Nous vivons de plus en plus nombreux sur notre belle planète.

Les problèmes écologiques auxquels nous sommes confrontés ces 50 dernières années, peuvent parfois sembler impossible à résoudre.

Pour qu'un futur harmonieux entre l'être humain, les animaux (oui les poissons sont inclus !) et les plantes soit possible, un changement de notre alimentation vers le veganisme est l'acte de résistance le plus conscient et le plus considérable que nous puissions tous entreprendre dès aujourd'hui.

Nous vous offrons de participer à une semaine intensive d'atelier de cuisine innovant, basé sur l'expérience du Chef cuisinier Didier Cuzange et sur ses nombreuses années de découvertes en cuisine vegan, macrobiotique et vivante.

Venez passer la semaine en sa compagnie, dans une ambiance décontractée, avec de délicieuses recettes équilibrées, simples et originales !

Les classes seront divisées en deux parties:

- Une partie atelier, le matin où tous les participants mettront la main à la pâte dans la préparation du déjeuner*
- Une partie démonstration dans l'après-midi où différentes techniques de préparation et confection seront démontrés pour faciliter la transition et la pratique d'une cuisine vegan et non-violente au quotidien.*

Au cours de cette semaine de plus de 35 heures d'enseignement et démonstrations, vous découvrirez les techniques pour faire des laits et fromages végétaux, des pains sans gluten et sans cuisson, des crackers, smoothies et puddings, les bienfaits et techniques de la lacto-fermentation, de la germination et du trempage, de la cuisson douce pour retenir tous les éléments nutritifs et assurer une alimentation équilibrée. Nous aurons aussi de nombreux forums et discussions concernant l'alimentation, les différents légumes et plantes avec Liliane Papin et le point de vue de la médecine chinoise sur la thérapie alimentaire. Théorie, pratique, saveur et plaisirs formeront un tout harmonieux tout au long de cette semaine.

Didier Cuzange apporte ses 40 ans d'expérience dans la restauration.

Ses recherches sur la nutrition l'ont conduit vers des préparations de plus en plus raffinées et harmonieuses. Sa compassion pour tous les êtres l'ont dirigé très tôt vers le choix d'une cuisine saine, non-violente et végétarienne.

Cuisine pour une petite planète

Atelier d'alimentation vivante et végétalienne

Coût du stage :

- 480 € si inscription après le 21 juin 2019
- 440 € si inscription avant le 21 juin 2019

Note : 80 € d'acompte sont demandés à l'inscription pour réserver votre place.

Non remboursable sauf cas de force majeure avec justificatif.

Chèque à l'ordre de : Dr Liliane Papin, 16 rue de Nantes, 72000 Le Mans

Tarif dégressif pour celles qui veulent suivre deux ou trois stages en continu:

- Inscription pour deux stages : 440 € le stage (inscription après le 21 juin) ou 420 € si inscription avant le 21 juin
- Inscription pour trois stages : 420 € le stage (inscription après le 21 juin) ou 390 € si inscription avant le 21 juin

Coût de l'hébergement en résidentiel et pension complète :

1 stage 7 jours : 630 €/pers/stage en chambre individuelle — 532 € en chambre double

2 stages 14 jours : 595 €/pers/stage en chambre individuelle — 504 € en chambre double

3 stages 21 jours : 560 €/pers/stage en chambre individuelle — 476 € en chambre double

Tarif Camping (3 places maximum) ou camping car (3 places maximum) : 410 € / pers / stage

Draps et serviettes fournis sur chaque lit

Lieu du stage: Gîte La huberderie, Route de Senonnes, 53390 à La Rouaudière
Au centre d'un rectangle Rennes - Nantes - Angers - Laval, la Huberderie peut être rapidement rejointe depuis différentes routes et gares en provenance de ces villes.

Pour réserver votre hébergement à la Huberderie, contacter Anne ou Patrice au 02 43 70 14 45 ou

anne.savin@orange.fr - www.la-huberderie.com

Pour tous renseignements complémentaires concernant les stages, s'adresser à : Dr Liliane Papin

LyliP@aol.com ou 06-44-14-38-50



Ne sont pas inclus dans le coût du stage:

- Frais de transport - Journées supplémentaires d'hébergement avant ou après le stage

Bulletin d'inscription à compléter LISIBLEMENT (surtout le e-mail) à joindre à votre acompte

Nom et prénom :

Email :

Téléphone :

je m'inscris au stage du 12 août (arrivée le 11 août au soir après 17h) au 18 août (départ après le déjeuner du dimanche 18 août) **Cuisine pour une petite Planète** et verse un acompte de 80€ en chèque. J'ai noté que je réglerai le solde à mon arrivée au soir et que l'acompte n'est pas remboursable (sauf cas de force majeure). J'écris au dos du chèque "facture" si besoin

Date: Signature