



Université d'été

Cuisine pour une Petite Planète Atelier d'Alimentation Vivante et Végétalienne

Du 3 au 10 août 2020

« 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*

“Les animaux sont mes amis et je ne mange pas mes amis” G.B.Shaw

Les problèmes écologiques auxquels nous sommes confrontés nous semblent souvent insurmontables. L'une des actions les plus importantes que nous puissions entreprendre se trouve pourtant dans notre assiette ! Venez participer à notre stage intensif de cuisine vegan dans une ambiance décontractée avec de délicieuses recettes équilibrées dont les saveurs satisferont les gourmets les plus exigeants.

AU PROGRAMME

- Avec **Didier, chef cuisinier et chef d'orchestre de la semaine:**
 - La main à la pâte ! : ateliers de cuisine participatifs
 - Cours pratiques : démonstrations, techniques et astuces pour une cuisine sans stress
- Avec **Liliane**
 - Cours théoriques: besoins nutritifs, médecine chinoise et alimentation comme base d'une médecine écologique; Qi gong et acupression pour le système digestif
- Avec **Jeanne**
 - Chants et mémoires du monde. Réapprenons à voir et entendre la mélodie de la Terre reflétée dans notre alimentation au travers de coutumes et légendes amérindiennes ancestrales pour un regard neuf lorsque plantes et animaux se transforment en guides.

Ce que vous apprenez : confection de laits, fromages et pâtés végétaux, crackers, smoothies, lacto-fermentation sans mystère, sources végétales de protéines et calcium, puddings et desserts sans sucre pour ravir petits et grands

L'encadrement du stage

Liliane Papin, PH.D, D.O.M (Doctor in Oriental Medicine, NM, USA, 2004), thérapeute certifiée en acuponcture et pharmacopée (NCCAOM, USA), auteure du livre « Les Trésors de la Médecine Chinoise pour le Monde d'aujourd'hui » (Trédaniel, Courrier du Livre, 2015), a vécu six ans au Japon et se passionne depuis plus de 30 ans pour la culture orientale. Elle partage son temps entre les USA et la France avec son conjoint et compagnon Didier Cuzange. Liliane Papin offre une approche innovante liant médecine chinoise et science moderne, corps physique et psycho spirituel pour en extraire l'essence d'une médecine écologique adaptée aux besoins de notre temps

Didier Cuzange, chef cuisinier avec plus de 30 ans d'expérience dans la restauration, se spécialise dans la cuisine végétalienne et vivante. Son enthousiasme pour le monde végétal se traduit par des créations culinaires dont les saveurs nous ravissent tout en satisfaisant nos besoins de santé et les demandes urgentes de notre conscience écologique moderne. Ensemble, nous créons une nouvelle et délicieuse cuisine respectant l'harmonie de tous les êtres vivants sur notre petite planète.

Jeanne Lacourt, MS, LPC, PhD, membre de la tribu des Menominee dans le Wisconsin (USA), professeure à la faculté des Études Amérindiennes, psycho-analyste jungienne, auteure et éditrice d'ouvrages sur l'éducation traditionnelle amérindienne et sur les questions raciales, focalise ses recherches sur les points de convergence entre traditions amérindiennes et psycho-analyse jungienne. Elle nous guide dans un riche travail intérieur d'exploration de nos rêves et quêtes intérieures pour y retrouver mythes personnels et collectifs. Ces dimensions oubliées nous ramènent à notre statut humain d'interdépendance avec le monde du vivant tandis que les mythes aborigènes nous rappellent qu'il est plus que temps de passer d'un rapport d'exploitation à celui, fondamental, de réciprocité.

Anne & Patrice Savin vous accueillent à La Huberderie, dans leur centre de formation créé en 2010. Ils ont pour vocation de recevoir des thérapeutes animant des stages liés au Bien-être. Pour cela ils ont mis tout leur coeur dans la rénovation de ce lieu pour proposer une oasis confortable, verdoyante, calme et inspirante où chacun peut à loisir se ressourcer et trouver des conditions propices à l'épanouissement et régénération du corps et de l'âme.

Cuisine pour une Petite Planète

Atelier d'Alimentation Vivante et Végétalienne

Coût du stage :

- 480 € si inscription après le 1er juin 2020
- 440 € si inscription avant le 1er juin 2020

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 ceux/celles qui veulent suivre deux ou trois stages en continu:

- **Inscription pour deux stages : 440 € le stage (inscription après le 1er juin) ou 420 € si inscription avant le 1er juin**
- **Inscription pour trois stages : 420 € le stage (inscription après le 1er juin) ou 390 € si inscription avant le 1er 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

- www.la-huberderie.com

Pour tous renseignements complémentaires concernant les stages:

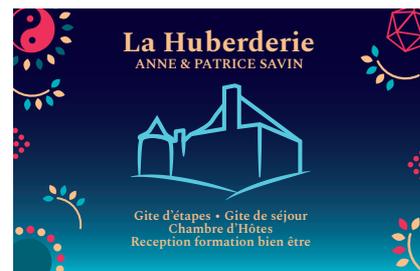
- Dr Liliane Papin universitedete20@gmail.com ou 06-44-14-38-50

Ne sont pas inclus dans le coût du stage: Frais de transport

Journées supplémentaires d'hébergement avant ou après le stage

(Merci de nous signaler comment vous comptez vous rendre sur place

afin, si besoin, de vous aider à organiser un co-voiturage depuis la gare d'arrivée)



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 3 août (arrivée le lundi 3 août au soir après 17h) au 10 août (départ après le déjeuner du lundi 10 août) **Cuisine pour une Petite Planète** et verse un acompte de 80€ en chèque. J'ai noté que je règlerai 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