

CURE ANTI-FATIGUE

.....coup de neuf dans les assiettes



D'après le livre de **Taty Editions Aladdin**
*Une cure de vitalité en 2 semaines de recettes savoureuses,
rapides, faciles, énergétiques...*

A Salles sur Mer (Charente Maritime)
Du 2 au 6 août 2011

avec

Christine VAN HOOFF

Diététicienne DE

et

Avec la participation d'**Evelyne Brione**, masseur-kinésithérapeute formée à la pratique du drainage lymphatique manuel original VODDER et de **Michel Gallerand**, fondateur et modérateur du réseau ITN francophone et conseiller certifié de la Cellsymbiosistherapie®

Programme

Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine

Une cure de drainage aux mêmes effets qu'un jeûne....

Nettoyer son terrain tout en se rechargeant en nutriments essentiels.....

Une cure d'immunité.....

Un régime express minceur....

Une cure de vitalité à base de recettes saines et ressourçantes s'inspirant de la pratique en sagesse des régimes originels de *Jean Seignalet* et la doctoresse *Kousmine*.

Vous découvrirez ainsi les vertus des aliments-remèdes tels qu'ils sont décrits par Taty dans ses collections « Cuisine Nature » et « Les Topos »

En 5 jours, vous observerez déjà un mieux-être.....

Juste de quoi vous donnez envie de continuer encore 5 ou 10 jours chez vous !

Tous les principes et menus respectent la Cure Anti-Fatigue selon le livre de TATY.

Tous les ingrédients utilisés seront issus de l'agriculture biologique et avec un maximum de produits locaux.

Les ateliers didactiques sont destinés à vous donner le maximum d'outils pour un meilleur discernement futur en terme de choix alimentaires.

.....Cette cure n'est pas destinée aux victimes d'épuisement chronique (Burn Out), de fibromyalgie ou de candidose.....car on ne peut drainer sur des terrains fragilisés.....

Les ateliers didactiques

Chaque jour, un atelier didactique vous sera proposé (et non imposé !)

En voici les thèmes :

➤ Atelier n°1

- **Les pièges de l'alimentation moderne sous forme de quizz**

Contrairement à certaines croyances, les pièges ne concernent pas que l'alimentation industrielle ; de nombreux aliments commercialisés dans la filière « bio & diététique » ne possèdent aucune vertu thérapeutique et ne devrait pas figurer trop souvent dans nos menus....

- **Les potentialités d'une alimentation saine, naturelle, ressourçante et riche en éléments vitaux**

Comment choisir ses aliments pour qu'ils répondent aux principes d'Hippocrate : « Que l'aliment soit ton médicament ».

➤ Atelier n°2

L'hygiène intestinale au quotidien

Les intestins sont comme les racines d'un arbre : ils puisent les nutriments essentiels dans les aliments pour nourrir nos cellules. L'intestin, barrière fragile et subtile entre le monde extérieur et « notre » monde intérieur....

➤ Atelier n°3

Les intolérances alimentaires ou comment une alimentation saine peut nous rendre malade....

Bien souvent niées par la médecine classique, les intolérances alimentaires nous concernent cependant tous, à des degrés divers bien sûr. Elles sont bien souvent la source d'inflammations chroniques, berceau de toutes nos pathologies modernes, appelées à juste titre « maladies de civilisation ».

Comment les détecter, et pourquoi

➤ Atelier n°4

La CELLSYMBIOSISTHERAPIE® selon le Dr med. H. Kremer

Un nouveau concept au niveau mondial, proposant une thérapie naturelle, adjuvante, de compensation et surtout non toxique au niveau cellulaire.

www.reseaucellsymbiosis.eu

➤ Atelier n°5

Notions de profilage alimentaire

Comment adapter l'alimentation à notre profil métabolique.

Quelle cure pour qui ?

DETAILS PRATIQUES

Le lieu : Salles sur Mer en Charente Maritime



A 15 minutes de La Rochelle

A 20 minutes de Rochefort et de la presqu'île de Fouras

Iles de Ré, d'Oléron, d'Aix

Marais Poitevin

A 10 minutes des plages

.....

Le tarif : 480 € par personne

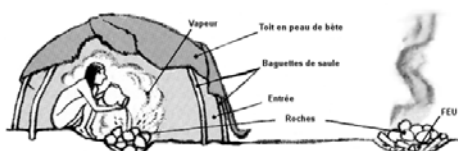
Ce tarif comprend :

- L'hébergement (2 dortoirs) du lundi 1^{er} août à partir de 17H au samedi 6 août 14H
- Tous les repas du lundi soir au samedi midi (*possibilité de prévoir un pique-nique selon les principes de la cure si projet d'excursion*)
- Les ateliers
- Une séance de drainage lymphatique manuel (méthode Vodder)

A disposition :

- piscine

- sweat lodge (hutte de sudation)



Le lieu : le Moulin de Plaisance



Un lieu paisible à 10 minutes de la mer.....



La salle pour les ateliers



Cuisine & salle de séjour



Le dortoir



Possibilité de camper sur place
(dans ce cas, emmener tentes, sac de couchage....)

RESERVATION

Pour des raisons pratiques, le nombre de places est limité à 10 personnes

NOM.....Prénom.....

Adresse.....

.....

.....

Tel :.....mail.....

- Je réserve une cure Anti-Fatigue pourpersonne(s)
- J'envoie un chèque d'arrhes de.....x 150 € soit..... € ou
- Je fais un virement de.....x 150 € soit..... € sur le compte

*

Christine Van Hoof
21 bis av de l'Abbé Guichard
17340 Chatelaillon

IBAN FR76 1360 7005 4984 2192 7116 750
BIC CCBPFRPPNIO
Banque Populaire Centre Atlantique
8 bd de la Libération
17340 Chatelaillon

*Votre réservation est à renvoyer à l'adresse ci-dessus **avant le 15 juin 2011***

05 46 27 14 57

christinevanhoof@orange.fr
www.cuisine-et-decouvertes.com

* A partir du 15 JUILLET, aucun remboursement d'arrhes ne pourra plus être effectué
