



## **Atelier : 2 jours de cuisine Vibratoire** **“ Entrée dans le flux de la Vie”**

### **Description:**

Conscient que la relation entre l'alimentation et le spirituel est un élément majeur vers une conscience plus élevée, venez découvrir l'enseignement issu de mes expériences, formations et compétences pour comprendre comment votre pratique en cuisine interagit directement avec l'aliment, en résonance directe, et par ce biais rayonne en vous et autour de vous.

### **Contenu :**

#### ***1 partie pratique et théorique dans la Nature sur 2 matinées :***

- Le fonctionnement énergétique de l'humain.
- Le lien entre alimentation et spiritualité selon Gabriel Cousens.
- Les liens entre nos aliments, la lumière vitale et l'Âme .
- Les plantes, légumes, fruits sources de Vie .
- Les 5V au quotidien.

#### ***1 partie pratique en atelier de cuisine ( 2 x 4 heures fin d'après midi + repas ) :***

- Choisir ses ingrédients sains et les énergiser en conscience.
- Cuisiner végétal en respectant la Vie des aliments.
- Se faire confiance en cuisinant sans menu.
- Déguster en conscience en pratiquant le Hrani Yoga (enseignement Omraam Mikhaël Aïvanhov)

**Prérequis** : Aucun

**Public concerné** : Adultes désireux d'intégrer facilement une Alimentation consciente, vibrante et vivante dans leur quotidien de façon théorique et pratique par le biais d'Ateliers.

**Objectifs** :

Le but de cette formation est de transmettre avec précision le mode de fonctionnement énergétique de l'être humain, en relation avec son environnement naturel. La finalité étant d'apprendre à se faire confiance en cuisine, et d'agir en conscience pour énergiser votre alimentation, ce qui vous permettra d'intégrer l'alimentation consciente et vivante dans le cheminement de votre développement personnel, mais aussi de vous aider à réduire, voire supprimer totalement votre consommation de viande.

**Informations complémentaires** : À l'inscription vous recevrez toutes les informations nécessaires

**Dates** :

**Tarif** : 180€/ personne pour le week-end

Il est possible de payer une partie de l'atelier en Monnaie Libre Ğ1 (June).

Ma clé Ğ1 est : 3Eo4gdoWZNfnxWXkJaVidM8ufkA7uvwZt3TZJQjdPivD

**Lieu du cours** : Défini sur le calendrier ou sur demande



# Qui est l'enseignant ?

Stève Passionné autodidacte et formé à l'usage des plantes sauvages !



Cuisinier de métier, la nature a toujours été présente dans ma vie.

<https://lameculinaire.com/> ( service traiteur depuis 2017)

<https://www.plantesauvage.fr/> ( Éducateur de santé depuis 2018)

- ❖ Diplômé en Ethno-botanique
- ❖ Diplômé en Naturopathie
- ❖ CAP/ BEP et BAC de cuisine traditionnelle
- ❖ BP REA en maraîchage bio
- ❖ Initiation à la permaculture avec Steve Read

Devenir autonome dans la cuisine des plantes sauvages, cuisiner les plantes sauvages vous ouvre un champ de possibilités infinies, en vous reliant à la nature, tout en redécouvrant votre autonomie. Les plantes sauvages ont des capacités nutritives et lumineuses très puissantes et nourrissantes pour le triptyque corps / âme / esprit.

Les associer dans vos plats, que vous soyez végétarien ou non, vous guidera inévitablement vers la créativité, la satisfaction et le sentiment de mieux comprendre votre environnement de vie. Ici je vous communique mon savoir et mes expériences avec les plantes en toute simplicité.

J'ai la conviction qu'acquérir l'autonomie en apprenant à reconnaître et à utiliser les plantes, améliorera la santé et le bien-être humains.

En partageant avec vous mes connaissances et ma passion de la nature, je sais que cela contribue à semer de petites graines qui feront bientôt germer une forêt de gens plus autonomes et conscients.

L'école de cuisine des plantes sauvages / Stève Defaudais / Tel: 06 65 35 79 12

<https://www.plantesauvage.fr/>



## "Atelier : 2 jours de cuisine Vibratoire"

2 jours de stage pour intégrer une alimentation vivante et vibrante

Pour s'inscrire, choisir une date programmée au calendrier à l'adresse suivante :

<https://www.plantesauvage.fr/atelier-en-vrai>

Les stages sont indiqués sur le calendrier, attention à vérifier l'endroit du stage (généralement en région Rhône Alpes).

Cours théorique et cuisine : groupe jusqu'à 15 personnes.

TARIF : **180€**, du samedi 9h au dimanche 17h

Il est possible de payer une partie de l'atelier en Monnaie Libre Ğ1 (June).

Ma clé Ğ1 est : 3Eo4gdoWZNfnxWXkJaVidM8ufkA7uvwZt3TZJQjdPivD

Il est aussi possible de créer des stages à la journée sur demande pour des groupes à partir de 10 personnes.

Date choisie (inscrire la date choisie) : .....

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse: .....

Code postal / ville : ..... Tél portable : .....

Courriel : .....

Réservation ; Ci-joint mon chèque d'arrhes pour ..... personne(s) **30 € (non encaissé)** pour la journée, soit un montant de : .....€, à l'ordre Stève

Defaudais à renvoyer à l'adresse : 840 route des Pessots 74270 Marlioz.

Le solde sera réglé à l'arrivée sur le site.

Annulation : En cas de nombre de participants insuffisants ou de cas de force majeure annulant l'animation, vos arrhes vous seront rendues. Elles seront conservées en cas d'annulation de votre part à moins de 15 jours du stage.

Fait à : .....

Le : .....

Signature :

Merci de me contacter par tél au **06 65 35 79 12** avant inscription pour vous assurer des places disponibles. Votre inscription sera confirmée à réception de votre fiche d'inscription. Fiche à renvoyer à l'organisateur le plus tôt possible avant la date choisie.

