



## Stage

Cuisine Végétarienne « nature et gourmande »

Do In, Randonnée

co-animé par  
Estelle Pedoux et Claire Montesinos-Fournier

**du 13 au 15 septembre 2019**



Un atelier de cuisine par jour où nous réaliserons plusieurs recettes que nous dégusterons aux repas du midi et du soir. Préparer des repas de saison aux saveurs originales, tout en préservant votre santé et découvrir une alimentation vivante synonyme d'énergie. Recettes pour la plupart compatibles avec un régime sans gluten, ni laitages. Découvrir et préparer des petits déjeuners santé. Pour allier santé et plaisir !

Un atelier « Do In » chaque matin, pour nous mettre en mouvement. Etirements et auto-massage. (pensez à apporter des vêtements souples)  
Une randonnée de 3H chaque jour.

**Estelle Pedoux** cuisinière à L'assiette vagabonde, gourmande et passionnée par les aliments naturels, bio et locaux, vous fera découvrir une cuisine simple, bonne, crue, cuite, des desserts gourmands originaux,...

**Claire Montesinos-Fournier**, distillatrice et praticienne de shiatsu, animatrice de séjours « jeûne et randonnée » animera la pratique du « Do In » et les balades.

### Coût du stage :

Animation : 250€ (incluant les matières premières pour réaliser les recettes et petits déjeuners)

Hébergement : gîte (25€ par nuit plus taxe de séjour 0,75€ par nuit)

voir sur le site Internet : [www.solaure.fr](http://www.solaure.fr)

Horaires : début du stage vendredi à 9H30 / fin : dimanche à 17H

Groupe maximum de 9 personnes.

Pour toute information prendre contact avec :

**Claire Montésinos-Fournier** - tel : 04 75 21 84 43 / 06 56 86 16 58 - [solaure.drome@orange.fr](mailto:solaure.drome@orange.fr)

## Bulletin d'inscription

### **Cuisine Végétarienne « nature et gourmande », Do In, Randonnée**

**du 13 au 15 septembre 2019**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

Email : .....

Pensez-vous venir :

en voiture

en train jusqu'à Die (26150)

*(cocher la case souhaitée)*

Apporter d'autres précisions si vous le désirez (nombre de nuits ou autre) :

.....  
.....  
.....  
.....

Jour et heure d'arrivée : .....

Date et signature : .....

#### **Coût du stage :**

Animation : 250 euros (incluant les matières premières pour réaliser les recettes).

Hébergement : 25€ par nuit (gîte en gestion libre) + taxe 0,75 €

(voir site web : <http://www.solaure.fr/gites/> )

Groupe de 9 personnes maximum.

Bulletin à renvoyer par courrier avec un chèque confirmant votre inscription. d'un montant de **100 €** (encaissé 15 jours avant le début du stage) .

*Ordre du chèque : Claire Montésinos-Fournier*

*Adresse : La Louine, 26310 BARNAVE*