



# STAGE CUISINE SANTÉ

**Samedi 11 juin**  
**Dimanche 12 juin**



Venez découvrir une **cuisine saine, anti-inflammatoire**, plus respectueuse de la nature et de son rythme, ainsi que de notre corps. **Certaines douleurs chroniques, fatigues, insomnies sont directement liées à notre alimentation.**

Nous allons apprendre ensemble comment varier les plaisirs avec une alimentation plus vivante, découvrir des céréales plus digestes permettant d'améliorer notre confort de vie.



## L'animatrice : Hélène VATIN

**Infirmière** diplômée d'État et **naturopathe**, Hélène s'intéresse depuis toujours aux médecines complémentaires et grâce à ses quatre enfants, elle a choisi de trouver des **solutions naturelles aux problèmes de santé**. Hélène partage ses connaissances depuis une dizaine d'années sous forme de stages.



## Déroulement du stage

### Samedi

- ★ Accueil à partir de **10h15** autour d'une collation santé
- ★ Élaboration du déjeuner et dégustation
- ★ Conférence
- ★ Promenade nature/identification de plantes
- ★ Dîner bio et végétarien
- ★ Nuit à l'Echo de l'Eau

### Dimanche

- ★ Petit-déjeuner santé
- ★ Élaboration du déjeuner et dégustation
- ★ Fin de stage à 16h30

## Informations pratiques

- ★ **Tarif**: 250€ (comprenant le stage, les repas, les conférences, l'hébergement et le livret de recettes) ou 190€ sans l'hébergement
- ★ **Adresse**: 18 rue des Foulons 60890 Marolles
- ★ **Accessibilité**:

**Train** : au départ de Paris Gare de l'Est, toutes les heures '51 en direction de Château-Thierry avec changement à Meaux (sur le même quai), descendre à **La Ferté Milon**

**Voiture** : N2 direction Soissons GPS : 49°10'10.4"N 3°06'23.9"E

<http://echodeleau.com>

## Maison d'hôtes L'Echo de l'Eau

Sur un terrain de 1 hectare, au bord du canal de l'Ourcq, à 1 heure de Paris, notre maison d'hôtes vous accueille, avec son jardin et son île.



Vous avez des questions ?  
N'hésitez pas à contacter  
Réka au 06 37 65 68 73  
[contact@echodeleau.com](mailto:contact@echodeleau.com)