



Communiqué de presse

3 jours pour soi – du 21 au 24 décembre et du 27 au 30 décembre 2019

Paris, le 4 novembre 2019

L'association "Le Goût du Sain'ple" organise deux séjours « 3 jours pour soi » au Nord de L'Espagne en décembre 2019 :

- à Vallcebre, au Nord de Barcelone, du 21 au 24 décembre 2019 ;

- et près de Huesca, au Nord de Saragosse, du 27 au 30 décembre 2019.

L'idée est de retrouver un équilibre dans son alimentation et son style de vie en y amenant plus de nature et de vitalité. Il y aura environ 15 à 25 participants.

Les ateliers et les échanges se feront en français et espagnols, avec traduction simultanée.

La première règle pour y participer, c'est de s'engager !

Si vous savez cuisiner sainement, pratiquer le yoga, le do-in, la méditation, le qi gong ou la danse, venez nous rejoindre pour partager votre expérience avec nous.

Au programme : ateliers de cuisine, yoga, do-in, qi gong, danse, etc.

Le programme sera adapté en fonction des personnes qui s'inscrivent et qui veulent partager quelque chose avec les autres.

Prendre soin de soi en améliorant la circulation de l'énergie dans le corps dans un cadre naturel.

L'idée est d'expérimenter un style de vie inspiré de la macrobiotique.

La philosophie extrême-orientale est basée sur l'idée que tout est de l'énergie vivante en mouvement : cette énergie est analysée par la vision extrême-orientale avec le concept du yin et du yang. La macrobiotique est l'art d'équilibrer ces deux forces, particulièrement dans l'alimentation, en prenant en compte la constitution, la condition et le climat dans lequel nous vivons.

Le principal objectif est de partager de bons moments ensemble !

Il y aura juste un atelier au même moment, de manière à pouvoir partager tous ces moments ensemble. Mais si vous voulez prendre une pause, vous pouvez rester seul un moment, et revenir dans le groupe un peu plus tard !

La cuisine sera inspirée de la macrobiotique.

Une assiette équilibrée, avec des aliments complets, bio, naturels et peu transformés, et des fruits et légumes locaux et de saison.

Nos recettes mettent en valeur les céréales complètes en grains entiers, les légumes, les légumineuses, les produits fermentés et les algues, et sont toutes sans produits laitiers et sans sucre.

Tarif pour les ateliers + logement en dortoirs + 3 repas par jour :

Pour 3 jours : 270€ (190€ si paiement avant le 18 novembre)

Pour 2 jours : 210€ (150€ si paiement avant le 18 novembre)

Pour 1 jour : 150€ (110€ si paiement avant le 18 novembre)

Plus d'informations sur le site [www.legoutdusainple.com](http://www.legoutdusainple.com)

Contact : Flora Laurent 06 12 61 77 59

[contact@legoutdusainple.com](mailto:contact@legoutdusainple.com)

