Stage pratique de 6 jours,
« Alimentation Vivante et Naturopathie Essentielle »
Tout de Bon, en Provence

Un stage haut en ***couleurs*** *et en* ***saveurs***
pour ***Vivre Vraiment Vivant (e) !***

La crusine vivante n'aura plus aucun secret pour vous

Le stage « Tout de Bon » de 6 jours à Flayosc (Var), en Provence, est largement inspiré par Irène Grosjean.

Co animé par Sylvie GROSJEAN RASMUSSON, la plus jeune de ses filles, et Hervé BONILLO DARNIS qui ont décidé de reprendre le flambeau depuis 1 an.

Ce stage est une expérience unique pour tout savoir de la crusine vivante et des bases naturelles afin de mieux vivre en bonne santé et en pleine vitalité.

Avec des recettes crues, simples et savoureuses, vous découvrirez comment cette alimentation peut augmenter votre énergie, améliorer votre clarté mentale et optimiser votre bien-être général.

Vous explorerez les avantages d'une nutrition naturelle qui énergise et revitalise le corps de l'intérieur, apaise votre esprit et nourrit votre âme.

Contenu du stage

Pourquoi intégrer le vivant dans son alimentation au quotidien.
Le matériel, les outils et les ingrédients pour des repas simples et des buffets festifs.

Ateliers pratiques de crusine vivante

Dégustations et repas

Mini-conférences et pratiques de l'alimentation vivante, les fondamentaux de l'hygiène vitale, la santé globale, la parole et la pensée positive.

Les ateliers, les repas

Les repas seront préparés ensemble en atelier avec des ingrédients biologiques et de saison. Ils incluront des recettes de base pour le quotidien (crackers, salades, sauces, soupes, smoothies, laits végétaux, purées de fruits) et des recettes festives (toasts, croustades, pâtisseries crues) …

Informations pratiques

Dates : 5 stages sont prévus en 2026

♥ **du jeudi 26 février au mardi 3 mars**

♥ **du samedi 21 au jeudi 26 mars**

♥ **du jeudi 30 avril au mardi 6 mai**

♥ **du samedi 4 au jeudi 9 juillet**

♥ **du samedi 26 septembre au jeudi 1er octobre**

Tarifs :

Stage : 780 euros par personne (inclut la formation, les 15 repas et les activités annexes)

Hébergement : de 250 à 600 euros, selon le type de chambre choisi (optionnel).

Lieu : Jardin de Vies, 234 Chemin de Salgues, 83780 Flayosc.

Nombre de participants : 15 personnes maximum, afin de préserver la **qualité de l'enseignement** et de nos **échanges.**

Réservations et contacts :

Email : info@jardindevies.com

Tel : +33 (0)6 31 67 02 02

Les intervenants

Sylvie GROSJEAN RASMUSSON : *Une approche scientifique et humaniste de la santé intégrative*

Je suis éducatrice de santé, naturopathe et formatrice. En toute harmonie et ouverture d'esprit, je me consacre à la transmission et à la diffusion de la Santé Intégrative depuis plus de 30 ans.

Je serai à votre écoute pendant ce stage pour répondre à toutes vos questions et transmettre de façon simple, claire et pratique, les bases de l'hygiène vitale.

Je me reconnais pleinement dans la tradition naturopathique instaurée en France par Pierre Valentin MARCHESSEAU et en suivant le chemin tracé par ses élèves, dont Irène GROSJEAN dont je suis la plus jeune fille, et Daniel KIEFFER.

Fidèle aux valeurs de l'**apprentissage par l'expérience** « ***ce que je fais, je le sais*** », Je vous proposerai une **boîte à outils** pratique pour vous permettre de *re-devenir pleinement* ***Acteur de Votre Vie, en Santé et Enchantée !***

Hervé BONILLO DARNIS *Le jardinier de votre santé*

Hervé est un **raw-chef passionné** qui, depuis sa rencontre avec Irène il y a 9 ans. Il est devenu un véritable **alchimiste de l'alimentation vivante.**

Il anime des formations et master class partout en France, en Belgique, en Suisse et au Maroc.

Au cours de ce stage, Hervé **partagera avec enthousiasme** son expérience dans une **atmosphère joyeuse et bienveillante.** Son objectif est de vous communiquer son savoir-faire afin que vous puissiez exprimer votre créativité pour préparer des repas aussi sains que savoureux.

Nous nous réjouissons de poursuivre avec vous le chemin tracé par Irène et de partager cette belle, vivante et importante session de formation-action.

Et, comme le disait Irène,

Tout de Bon !