La “CRUSINE VIVANTE” n’aura plus aucun secret pour vous

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

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 **hygiène vitale naturelle** qui **énergise** votre **corps**, **apaise** votre **esprit** et **nourrit** votre **âme.**

Les informations pratiques

5 sessions sont proposées 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

Les tarifs

Stage 780 euros
Hébergement de 250 à 600 € selon type de chambre choisi

Le lieu

Jardin de Vies
234 Chemin de Salgues
83780 Flayosc

Les participants

15 personnes maximum
par session, afin de préserver la qualité de nos échanges

Réservations et contacts

info@jardindevies.com

+33 (0)6 31 67 02 02

Jardin de Vies
Santé Nature Vitalité

NOUVEAU
Stage pratique

Alimentation Vivante et Naturopathie Essentielle

« Tout de Bon »
en Provence

Un stage haut en couleurs et en saveurs pour (re)devenir Acteur de Votre Vie !

www.jardindevies.com

Le contenu du stage

- Pourquoi **intégrer le Vivant** dans son alimentation au quotidien
- Le **matériel,** les **outils** et les **ingrédients** pour des **repas simples** et **festifs**
- Ateliers **pratiques** de crusine vivante
- **Dégustations et repas**
- Mini conférences **et pratiques** de l'**hygiène vitale naturopathique** pour tous pour **retrouver une santé globale.**

Les ateliers, les repas

Les repas seront **préparés ensemble** en **atelier** avec des **ingrédients biologiques et de saison,** 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) ...*

Les mini conferences, les pratiques de santé

La **« boite à outil »**
de la **naturopathie pour tous**
sera **précisée et pratiquée** en groupe
pour vous permettre de
(re)devenir Acteur de Votre Vie!

Respiration,
Alimentation,
Exercices-Mouvements,
Psychodynamique...

Les intervenants

Sylvie GROSJEAN RASMUSSON

Une approche scientifique et humaniste de la santé intégrative

Je suis **éducatrice de santé, naturopathe et formatrice en naturopathie.**
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, **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 **chef cru passionné** qui, depuis sa **rencontre avec Irène** il y a 7 ans, 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.**