



Stages

Alternant théorie pour comprendre et pratique pour maîtriser (préparation des repas), **ces stages interactifs visent à vous rendre pleinement autonome au quotidien.**

Stage de 3 jours, du vendredi au dimanche.

Inscriptions et modalités pratiques

Voir le bulletin d'inscription, téléchargeable sur www.anachronique.fr

Ménage de printemps

Toxines, toxiques et inflammation - Drainage, détox et émonctoires - La force des jus, des plantes sauvages et des graines germées - Hygiène corporelle et mentale..

Mieux manger, mieux vivre

Les piliers de l'équilibre - Se connaître, équilibrer ses apports selon ses besoins - Le rôle des minéraux et l'équilibre acide-base - Du bon usage des graisses, de la maîtrise des cuissons - Entre le cru et le cuit.

Intestins réhabilités, santé retrouvée

L'inflammation, source de toutes les pathologies - Flore intestinale, de l'immunité à l'identité - Facteurs de déséquilibre - Décrocher des sucres - Sortir du cercle vicieux (protocole GAPS...

Se nourrir en conscience

Nourrir le corps et l'Esprit - Émotions et symbolique - L'eau - A l'écoute des signaux corporels - Messages subtils des aliments et forces vitales - Glandes, chakras et couleurs - La voie du cœur;

Réinitialisation par le bouillon

Mise en œuvre du régime préliminaire de la diète GAPS de la Doctoresse Natasha Cambell-Mc-Bride - Bouillons et ragouts - Lacto-fermentations - Jus - Recettes pour le quotidien - Trucs et astuces pour s'organiser et optimiser cette phase cruciale (hygiène physique et mentale, compléments...)

Bilan alimentaire

Pour une problématique spécifique et un accompagnement personnalisé, optez pour un bilan, selon une approche holistique, tenant compte de votre tempérament, votre histoire, vos attraits et répulsions, vos contraintes...

Tarif : 60 €

Stages invités

Sophie Gugliandolo musicothérapeute

- Corps et âme (3 sessions)
- Jeûne, marche, Qi Gong et voix (3 sessions)

Jacques Antonin ancien boulanger-paysan

- Langage du corps et chemin de vie (niveau 1)
- Les enseignements esséniens (niveau 2)
- Redécouvrir le pain et l'art d'obtenir un aliment sain, digeste

Tarif : voir au verso

se nourrir en conscience, entre natures & cultures
ana'chronique

Insolite, convivial, festif...
ana'chronique, espace culturel
et maison d'hôtes, qui bénéficie
des labels Accueil Paysan
et Clé verte, est un lieu
à nul autre pareil, où se cultivent
l'art de vivre et celui
de se nourrir pour permettre
un total ressourcement
du corps et de l'esprit,
hors du temps et des contraintes.

Programme 2017

REPAS • ANIMATIONS • STAGES

Les chroniques d'ana

Ana'chronique diffuse gratuitement ses chroniques électroniques mêlant articles de fond, recettes, conseils...

sans oublier le calendrier des animations.

Pensez à vous abonner sur www.anachronique.fr !

ana'chronique, maison d'hôtes

En dehors des stages, ana'chronique vous accueille telle une maison d'hôtes pour une nuit, un week-end ou un séjour, occasion également de goûter aux plaisirs de la table proposée sur réservation uniquement.

Labels Accueil Paysan et Clé verte



ana'chronique
se nourrir en conscience, entre natures et cultures

Élisabeth de la Fontaine et Gérard Lecoq
Darnapesse – 63480 Marat
tél. 04 73 95 38 12 - port. 06 38 40 48 44
accueil@anachronique.fr
www.anachronique.fr

Pour réaliser son projet, ana'chronique a bénéficié du soutien financier du Conseil départemental du Puy-de-Dôme, de la région Auvergne-Rhône-Alpes et de l'Europe (Fonds FEADER).

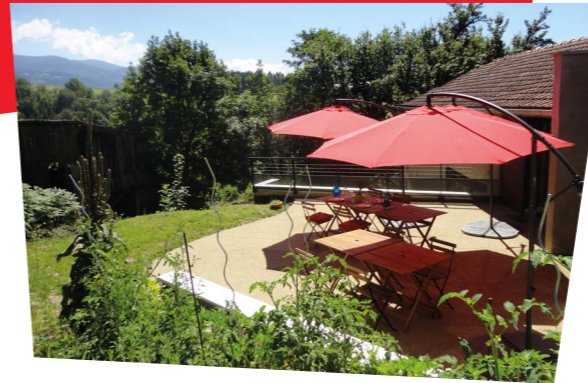


FAITES UNE PAUSE !

Le temps d'un repas, d'une animation (atelier, stage), d'un séjour, à table comme en cuisine, goûtez au plaisir du partage et au bonheur d'apprendre...

- Des dégustations pour éveiller sens et conscience.
- Une information plurielle pour exercer son discernement.
- Des ateliers pour stimuler sa créativité

et surtout comprendre les grandes Lois du vivant afin d'évoluer, en toute autonomie, vers une assiette pleinement ressourçante et régénérante.



La table d'ana'chronique

De mars à décembre, ana'chronique propose des repas découverte.

Exigence, simplicité et saveurs

Fondée sur des **produits exclusivement frais**, naturellement goûteux, **issus prioritairement de l'agriculture biologique locale**, la table revisite les classiques, les détourne, invente et se renouvelle au gré de l'inspiration du jour.

Une attention particulière est portée au respect des produits (cuisson basse température par exemple) et de l'équilibre... pour faire de chaque instant un souvenir souriant.

En tant que lieu ressource dédié à l'art de se nourrir, ana'chronique accueille toutes les sensibilités, il suffit de préciser vos attentes et/ou contraintes.

Repas découverte

Une aventure gustative, inspirée par le marché et l'humeur, à savourer au fil d'une dizaine de spécialités.

Découvrez les suggestions de saison sur le web

Tarif adulte : **25 € le menu** / enfant (- de 10 ans) : **12 €**

Proposés les vendredi et samedi soir, le dimanche midi.

NB : pour tout groupe d'au moins 6 personnes, accueil en semaine, selon disponibilité (jour de fermeture : le mercredi).

Réservation indispensable !

Le frais a ses exigences, surtout en campagne, c'est pourquoi nous vous invitons à réserver au plus tard le mercredi soir pour le week-end suivant.



Ateliers-repas

Aussi conviviaux qu'instructifs, ces rendez-vous mensuels vous proposent de cuisiner ensemble le repas à partager. Au programme : un peu de théorie pour comprendre, un atelier pour pratiquer et un repas pour déguster et échanger.

Cuisine vitalité

Un jeudi par mois, venez vous initier à l'art de l'alimentation anti-inflammatoire pour entretenir, conserver ou retrouver votre vitalité et concocter un quotidien encore plus savoureux.

Jeudi, c'est veggie

Un jeudi par mois, autour d'un thème, un atelier culinaire végétarien suivi du repas en commun.

(Ré)créatifs du dimanche

Un dimanche par mois, osez un voyage culturel et gourmand à travers le temps et l'espace, avec à la clé un menu festif haut en couleurs et en saveurs.

Pour connaître les thèmes et les dates, consultez le calendrier et pour le détail des contenus, consultez le site !

Pensez à réserver à l'avance !

Le nombre de participants est limité à 8 pour favoriser l'écoute et l'échange. Merci de vous inscrire par courriel ou téléphone

Ateliers

Découvrez, expérimentez et enrichissez vos savoirs et savoir-faire pour devenir pleinement autonome, loin des leurres, des toxiques et de l'inflammation. Ici se joue le retour à l'essentiel et au bon sens pour que chacun devienne, en mangeur avisé, l'artisan de sa santé.

Théoriques du vendredi*

Conçu sur un mode interactif, chaque atelier intègre théorie, observation et réflexion afin de vous donner des clés de compréhension simples (et non simplistes) pour vous permettre de vous prendre en charge de manière consciente, éclairée et avisée. Une attention est aussi portée aux questionnements et problèmes de chacun.

Culinaires du samedi*

Ils proposent une approche théorique pour comprendre et un volet pratique pour éprouver. Leur vocation est de permettre la découverte de produits, de techniques, de recettes afin de permettre une ouverture gustative, culinaire et créative, sans oublier la dimension nutritionnelle.

***Possibilité de poursuivre par un repas végétarien préparé par Élisabeth, à partager ensemble, 10€ tout compris**



ATELIERS-REPAS

JEUDI, C'EST VEGGIE 1 jeudi par mois 18h30/22h	CUISINE VITALITÉ 1 jeudi par mois 18h30/22h	(RÉ)CRÉATIFS DU DIMANCHE 1 dimanche par mois 10h/15h
jeu 16 mars Pas chiche le pois	jeu 23 mars L'inflammation	dim 26 mars Épices, la route des Indes
jeu 6 avril Pour un plat de lentilles	jeu 27 avril Gluten et substances inflammatoires	dim 2 avril Miel, nectar des Dieux
jeu 4 mai Sarrasin, la petite graine qui prend du galon	jeu 18 mai Réguler la glycémie	dim 14 mai Aux bons soins des herbes
jeu 1^{er} juin A la mode crétoise	jeu 22 juin Flore intestinale, pré et probiotiques	dim 25 juin Inspiration médiévale

ATELIERS

THÉORIQUES Vendredi matin 9h30-12h30	CULINAIRES Samedi matin 9h30-12h30
ven 31 mars Jeûne et jeûne intermittent	sam 18 mars Roulez, roulez... boulettes !
ven 21 avril Régime cétogène	sam 8 avril Algues, légumes de la mer
ven 12 mai Digérer, l'art de gérer la dualité	sam 6 mai Sauvages de printemps
ven 16 juin L'homme est minéral	sam 3 juin Que faire avec un blender ?

STAGES

2 à 7 jours selon les thèmes
et les intervenants

- Mars
- Avril
- Mai
- Juin

- Juillet
- Août
- Septembre

LES ESTIVALES

Le mardi, à partir de 18h30,
un atelier-repas décomplexé
pour célébrer l'été

ma 4 juillet
l'abricot
ma 18 juillet
Garden party
ma 8 août
la courgette
ma 15 août
l'aubergine

- Octobre
- Novembre
- Décembre

jeu 19 octobre Betterave rouge, pour voir la vie en rose	jeu 5 octobre Optimiser sa digestion	dim 22 octobre Bienvenue au Maroc	ven 27 octobre Alimentation anti-inflammatoire	sam 7 octobre Chutney, relish et pickles
jeu 9 novembre Ail & oignon, indispensables compagnons	jeu 23 novembre Ralentir le vieillissement	dim 19 novembre Épices du Nouveau Monde	ven 17 novembre Sucres, entre douceur et addiction	sam 11 novembre A la bonne soupe
jeu 14 décembre Buffet de fête	jeu 7 décembre Graisses protectrices	dim 3 décembre Agrumes, un zeste de vitalité	ven 1^{er} décembre Du bon usage des graisses	sam 9 décembre Amandes, noix et compagnie

- Tarifs

Atelier-repas 39 € / personne tout compris : animation, repas avec boissons, et synthèse écrite	Atelier 36 € / personne : animation, collation et/ou dégustation et synthèse écrite NB : possibilité de poursuivre par un repas végétarien à partager ensemble, 10 € tout compris
--	--

- du ven 14 au dim 16 avril (3J)**
Ménage de printemps
***du lu 17 au ven 21 avril (5J)**
Corps et Âme
- *du sam 20 au ven 26 mai (7J)**
Jeûne, marche, Qi gong et voix
- du ven 9 au dim 11 juin (3J)**
Mieux manger, mieux vivre
- du ven 30 juin au dim 2 juillet (3J)**
Intestins réhabilités, santé retrouvée
***du lu 31 juillet au ven 4 août (5J)**
Corps et Âme
- *du sam 19 au ven 25 août (7J)**
Jeûne, marche, Qi gong et voix
du ven 1^{er} au dim 3 septembre (3J)
Se nourrir en conscience
- *du ven 8 au dim 10 septembre (3J)**
Langage du corps et chemin de vie (niv. 1)
***les mar 12 et me 13 septembre (2J)**
Redécouvrir le pain
***du sam 16 au dim 17 septembre (2J)**
Les enseignements esséniens (niv. 2)
- *du lun 25 au ven 29 septembre (5J)**
Corps et Âme
du ven 13 au dim 15 octobre (3J)
Réinitialisation par le bouillon
- *du sam 29 oct au sam 4 novembre (7J)**
Jeûne, marche, Qi gong et voix

N'oubliez pas de réserver ! Par téléphone [de préférence le numéro fixe 04 73 95 38 12 et accessoirement le portable 06 38 40 48 44], par courriel [accueil@anachronique.fr] ou sur le site [www.anachronique.fr]

Important...

Si une animation vous intéresse, mais que vous n'êtes pas disponible à la date proposée, **sachez qu'elle peut-être reprogrammée à la date de votre choix**, dès lors que vous arrivez à constituer un groupe de 3 personnes. **Parlez-en autour de vous !**
Sachez aussi que ce programme est sélectif et donc non exhaustif. Pour connaître l'ensemble des thèmes, contactez-nous ou téléchargez le répertoire sur la page « animations » du site web.

Stages ana'chronique (stage de 3 jours)
• Formule sans hébergement : **350 € / pers.**
• Formule tout compris : **390 € / pers.**

***Stages invités**
Sophie Gugliandolo (stage de 5 ou 7 jours)
Corps & Âme : 590 € / pers. tout compris
Jeûne : 640 € / pers. tout compris

Jacques Antonin (stage de 2 ou 3 jours)
à partir de 70 € / jour
hors restauration & hébergement
Hébergement : en chambre d'hôtes de 2 ou 3 pers.
avec baignoire ou douche.