

Cuisine et Santé

Séjours macrobiotiques au pied des Pyrénées

NOUVEAU : lancement des stages de permaculture à Cuisine et Santé, hôtel-restaurant avec cours de cuisine macrobiotique : jardinage durable et cuisine saine.

Cuisine et Santé, hôtel-restaurant et centre culinaire reconnu depuis 46 ans pour ses ateliers quotidiens de cuisine macrobiotique et situé à Saint-Gaudens (31800), annonce le **lancement de stages inédits de permaculture animés par Bruno Doumaiselle**.

Ces formations, programmées entre **mars et juin 2025**, offrent une **immersion unique dans le jardinage durable** tout en intégrant les principes de la cuisine saine et équilibrée. **Ouverts à une clientèle locale, régionale, ainsi qu'internationale**, ces stages permettent aussi bien de **séjourner sur place que de participer uniquement aux ateliers pratiques de permaculture**.





UN STAGE DE PERMACULTURE POUR TOUS

Les stages de permaculture à **Cuisine et Santé** s'adressent **aussi bien aux participants souhaitant séjourner sur place qu'à ceux venant uniquement pour les formations pratiques**. Ces ateliers sont **ouverts à tous** : les passionnés de jardinage, les personnes curieuses de **découvrir de nouvelles pratiques agricoles**, et ceux intéressés par la mise en place de potagers durables. Il est même possible de participer à ces stages tout en optant pour un repas macrobiotique du midi à 12 €, pour ceux qui ne souhaitent pas suivre un séjour complet.

LES DATES

22-23 mars 2025 (2 jours – 8 heures) : initiation à la permaculture

31 mai - 1er juin 2025 (2 jours – 8 heures) : initiation à la permaculture

2-3-4 juin 2025 (3 jours – 12 heures) : stage d'approfondissement



UN PROGRAMME RICHE ET COMPLET

Sous la direction de Bruno Doumaiselle, cuisinier et jardinier permaculteur passionné, les stagiaires apprendront les bases du jardinage en permaculture : **de la préparation du sol à l'utilisation des engrais verts, en passant par l'observation de la biodiversité du jardin**. Les stages couvrent aussi des aspects plus avancés, tels que la production de semis, le compostage, l'utilisation du biochar, ou encore la gestion des insectes auxiliaires.



UN LIEU UNIQUE POUR UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE

Cuisine et Santé est un lieu unique, niché au cœur de la nature, qui réunit l'art de vivre et la gastronomie saine. Depuis 46 ans, l'établissement fondé par René Lévy, attire **des clients du monde entier** venus se ressourcer et apprendre à bien manger. Au programme, toute l'année sans interruption : **une cuisine macrobiotique et des ateliers culinaires** (2 par jour du lundi au dimanche) qui mettent en avant des produits locaux, bio et de saison. Un cadre parfait pour découvrir la permaculture tout en savourant des plats sains.





QU'EST-CE QUE LA MACROBIOTIQUE ?

L'alimentation macrobiotique qui a été popularisée par Georges Ohsawa en 1938, repose sur le « Principe Unique » oriental, fondé sur l'équilibre du Yin et du Yang. Selon cette approche, le développement humain doit se faire de manière naturelle, à travers une alimentation équilibrée, ni excessive ni insuffisante et en mettant l'accent sur la consommation de produits locaux, de saison et peu transformés, dans le but de maintenir une harmonie entre le corps et l'esprit.

Concrètement, l'alimentation macrobiotique offre 10 régimes alimentaires différents, allant du plus complet au plus simple, fondés sur une base de céréales complètes (riz, blé, millet, sarrasin, avoine...), accompagnées de légumes frais, de légumineuses (pois chiches, lentilles...) et d'ingrédients spécifiques à la cuisine macrobiotique, tels que le tamari, le miso, le kuzu, ou le gomasio.



QU'EST-CE QUE LA PERMACULTURE ?

La permaculture est un système de conception de l'agriculture durable qui s'inspire de l'observation des écosystèmes naturels. Elle vise à créer des environnements humains et agricoles en harmonie avec la nature, en utilisant des techniques de jardinage respectueuses de l'environnement. La permaculture valorise la biodiversité, le recyclage des ressources, la gestion de l'eau et du sol, et la production alimentaire de manière éthique et durable, permettant ainsi de créer des potagers et des jardins résilients.

RÉSERVATION FACILE ET ACCESSIBLE

Les inscriptions pour **les séjours complets** se font directement via le site internet de **Cuisine et Santé**. Il suffit de spécifier le stage souhaité ainsi que les dates choisies.

Réservation stage de permaculture seul par email :
renai@cuisine-et-sante.com

DES TARIFS ADAPTÉS

Stage d'initiation (2 jours – 8 heures) : 120 €

Stage d'approfondissement (3 jours – 12 heures) : 180 €

Formule complète (5 jours – 20 heures) : 300 €

Les prix ne comprennent pas l'hébergement, qui est en supplément, mais les repas du midi sont disponibles pour 12 € par personne. Une occasion de goûter à la cuisine saine et macrobiotique de l'établissement.



Relations médias : **Alchimie Emmanuelle Smadja**
emmanuelle.smadja@alchimie-rp.com - 06 09 55 60 19

www.cuisine-et-sante.com

