



# LA CUISINE DE L'ÉNERGIE

Une cure énergétique, bio-gourmande et détoxifiante

Du 11 au 17 avril 2010 au Château des Alpilles \*\*\*\*

à Saint Rémy de Provence



UN SÉJOUR DE BIEN-ÊTRE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT



## Le Château des Alpilles

Au cœur de la Provence, à quelques kilomètres du centre de Saint Rémy dans les Alpilles, se situe une magnifique gentilhommière du début XIX.

Restaurée avec goût par Françoise Bon et Catherine Rollin, elle devient un hôtel de charme de 21 chambres. Son parc de quatre hectares, planté d'essences rares, nous invite à la promenade, à la contemplation et la sérénité.

Le Château des Alpilles est un véritable havre de paix, raffiné et confortable. Il présente un lieu idéal pour une semaine de santé et de douceur de vivre.

À 20 km de la gare Avignon-TGV

Accès : voir [www.chateaudesalpilles.com](http://www.chateaudesalpilles.com)

## Une grande première au Château des Alpilles

Avec Catherine, nous souhaitons depuis plusieurs années concrétiser un tel projet. Nous avons aujourd'hui le plaisir et la joie de vous proposer cette belle aventure dans ce cadre exceptionnel.

Le chef du restaurant gourmet, Mathias Bettinger relève avec enthousiasme le défi et s'associe en cuisine à Martine Fallon. Ils nous régaleront d'une cuisine bio, savoureuse et énergétique tout au long de la semaine.



### 🌿 Un temps pour se nourrir

Nous vous proposons de suivre une cure salutaire de printemps et de découvrir la cuisine énergétique, gourmande et anti-oxydante de Martine Fallon. Elle est notre guide vers une autre manière d'aborder notre alimentation.

Sa cuisine savoureuse et créative allie parfaitement vitalité, générosité, plaisir et esthétique. Elle nous dévoile ses recettes et astuces pour une santé physique et mentale optimale lors des cours de cuisine et de mini-conférences.

### 🌿 Un temps pour le corps

Nous vous invitons chaque jour à suivre une séance d'activité physique pour mettre le corps en mouvement et faciliter ainsi le processus de détoxification et d'apaisement du mental : postures de yoga, respiration et autres pratiques contribuent à développer notre conscience corporelle.

### 🌿 Un temps pour l'esprit

Nous vous accueillons avec Nadège Amar aux séances de méditation guidée. Après plus de 30 ans de pratique de la méditation, elle partage les bienfaits de cette pratique accessible à tous, même à ceux qui n'ont jamais médité.

### 🌿 Un temps pour le partage

C'est une formidable occasion pour tous de vivre une expérience riche d'enseignements, de rencontres, d'authenticité.

C'est un temps unique et précieux pour se retrouver soi-même et partager ensemble rires et détente.

Dans la simplicité et la bonne humeur, elles sont prêtes à vous guider afin de vous donner envie et nourrir votre détermination à adopter une vie plus saine et plus consciente.



### **Katia Samson**

Après un parcours professionnel dans la communication et les médias, une vie parisienne mouvementée et stressante, la lassitude tourne au « burn out ». Elle décide de changer radicalement de vie.

Elle quitte Paris en 2003, s'installe à l'étranger et effectue de long séjours en Asie. Elle découvre des enseignements, des pratiques, la vie associative qui la conduisent à adopter un nouveau mode de vie. Sa quête de sens et son rétablissement l'amènent à s'initier au yoga, à la méditation, à l'étude de la nutrition. Elle pratique une alimentation plus saine, expérimente les médecines douces.

Riche de toutes ses expériences, aujourd'hui apaisée, elle réunit pour la première fois lors de ce séjour les êtres qui l'ont inspirée et dont elle a expérimenté les pratiques et ne peut que les partager à présent.

[samsonkatia@yahoo.fr](mailto:samsonkatia@yahoo.fr)

### **Martine Fallon**

Journaliste, publicitaire et chef d'entreprise, la vie de Martine bascule en 1991 après un grave accident de voiture. Enceinte, ne pouvant s'alimenter qu'avec une paille, elle se bat pour se reconstruire et découvre l'alimentation énergétique.

Gourmande, elle invente une cuisine métisse et anti-oxydante faisant la part belle aux aliments vitaminés, aux produits de qualité respectant les combinaisons et méthodes de cuisson optimale. Dans ses cours et ses cures en Belgique et à l'étranger, Martine nous inspire à faire le choix d'une alimentation juste, vivante, gourmande et responsable.

Selon l'adage d'Hippocrate « que ton aliment soit ton médicament », la cuisine de l'énergie propose un acte gourmand et intelligent pour son bien-être personnel et dans une perspective de citoyenneté responsable. À la clé : une pêche d'enfer et teint superbe, affinement progressif du corps, mental d'acier, amélioration de la concentration, de l'humeur et de la libido, meilleure immunité et ralentissement du vieillissement. Toujours prête pour une nouvelle expérience, Martine nous initie à la cuisine de l'énergie.

Pendant cette semaine, elle nous guide dans cette cure énergétique détoxifiante. Elle propose quotidiennement cours de cuisine, recettes et mini-conférences sur les grands thèmes de l'alimentation énergétique.

[www.cuisine-energie.be](http://www.cuisine-energie.be)

### **Nadège Amar**

Nadège pratique la méditation depuis plus de 30 ans. L'épouse de l'excellent instructeur de sagesse que fût Yan Amar, anime aujourd'hui des ateliers à travers la France et la Belgique. Elle accompagne aussi individuellement des personnes.

Par l'expérience de l'assise silencieuse et de méditations guidées, Nadège propose avec une grande simplicité et douceur d'aller rencontrer la partie apaisée de nous-même. Pendant cette semaine, vous pouvez pratiquer ou vous initier à la méditation au cours de deux séances quotidiennes.

[www.nadège.name](http://www.nadège.name)

# UNE CURE ÉNERGÉTIQUE BIO-GOURMANDE ET DÉTOXIFIANTE

du 11 au 17 avril 2010 au Château des Alpilles\*\*\*\* à Saint Rémy de Provence

**15 personnes maximum**

Date limite des inscriptions : 1er mars 2010



## Programme et déroulement d'une journée type :

7h45 : potion magique citronnée du matin servie en chambre

8h00 : initiation et pratique de méditation (1 heure)

9h00 : jus frais du jour et collation créative

11h30 : cours de cuisine bio-gourmande

12h30 : nouveau jus frais du jour et déjeuner délice en 3 temps

16h00 : dessert fruité

16h30 : séance de yoga et éveil de la conscience corporelle

17h30 : initiation et pratique de méditation

18h45 : recette bio-gourmande du jour

19h30 : dîner de surprises exquis

20h30-21h30 : mini-conférence sur la cuisine de l'énergie

Du mercredi 14 heures au jeudi 17 heures : jour de jeûne hydrique (journée où toute l'alimentation est sous forme liquide, jus frais, afin de mettre au repos le système digestif).

Ce planning est à titre indicatif et peut évoluer.

Toutes ces activités vous sont proposées, il est entendu que vous serez libre d'adapter ce programme à vos besoins propres.

# UNE CURE ÉNERGÉTIQUE BIO-GOURMANDE ET DÉTOXIFIANTE

du 11 au 17 avril 2010 au Château des Alpilles\*\*\*\* à Saint Rémy de Provence

## 15 personnes maximum

Forfait par personne pour une chambre double : 1850€

Supplément single (nombre de chambre limitée) : 200€

### 🍷 Le forfait comprend :

- Hébergement en pension complète 6 nuits/7 jours (boissons et tisanes drainantes incluses)
- Compléments énergétiques
- Cours de cuisine énergétique (2 cours par jour)
- Méditation (2 sessions par jour)
- Cours de yoga (1 session par jour)
- Conférences donnée par Martine Fallon (1 par jour)
- Accès aux terrains de tennis et au sauna
- Consignes pré et post détox communiquées par mail

### 🍷 Le forfait ne comprend pas :

- Massages énergétiques (70€/heure)
- Enveloppements aux algues fraîches (30€/30 min.)
- Huiles Essentielles détoxifiantes / régénérantes pour votre bain quotidien : 40€ 2x250ml
- Consultation privée en coaching avec Martine Fallon (70€/1 heure ou 100€ avec suivi e-mail post cure)
- Pourboires pour l'équipe en cuisine (25€ par participant)

Inscription, réservation et accès : [chateau.alpilles@wanadoo.fr](mailto:chateau.alpilles@wanadoo.fr) - tél : +33 (0)4 90 92 03 33

Date limite des inscriptions : 1er mars 2010

Pour toutes informations complémentaires :

Katia Samson [samsonkatia@yahoo.fr](mailto:samsonkatia@yahoo.fr) tel : +33 (0)6 09 82 35 77

### 🍷 Versement des arrhes :

1. Encadrement Cuisine de l'Énergie : 650€ à verser sur le compte de la SPRL La Cuisine de l'Énergie (IBAN BE41363019911110 + BIC code BBRUBEBB) avec mention Château des Alpilles + date de la cure.

2. 50% de votre chambre soit 1200€ (1400€ single), soit 600€ (700€) sur le compte du Château des Alpilles (IBAN FR 19 3007 7014 1000 0025 0136 N71 + code Bic SMCTFR2AXXX), solde 15 jours avant le début de la cure.

En aucun cas les arrhes ne seront remboursés. Toute personne peut se faire remplacer.

Nous vous recommandons une assurance annulation de type NO GO (Europe Assistance).