

Stage : “Apprendre les bases d'une éco-gastronomie”

Du vendredi 26 au dimanche 28 avril 2024 à l'Écocentre Trégor

Présentation du stage

Timothée vous propose d'expérimenter une **alimentation saine et savoureuse** pendant **3 jours** en suivant les recommandations de la **macrobiotique**. Vous serez en totale immersion dans ce mode de vie et d'alimentation et vous pourrez en ressentir les bienfaits sur votre santé.



En quelques mots, la macrobiotique est une **philosophie du bonheur** qui se fonde sur “le principe unique”, loi selon laquelle l'univers manifesté, le monde matérialisé, est possible grâce à l'action de 2 forces ou énergies : **Yin et Yang**, qui sont opposées mais complémentaires et qui cherchent perpétuellement à s'unir.

Cette loi est au cœur de l'ancienne philosophie extrême-orientale.

La mise en pratique de ces principes se fait **par le biais d'une alimentation saine majoritairement végétale**, mais pas exclusivement. La consommation de produits animaux en petites quantités fait partie intégrante de ce système, qui n'exclut aucune catégorie d'aliments naturels.

La **macrobiotique** nous apprend simplement à **mieux nous connaître** et à connaître **l'effet des différentes catégories d'aliments** sur notre corps.

Les objectifs recherchés :

- **Se maintenir en pleine santé** pendant toute la durée de sa vie, sans maladies, avec un niveau d'énergie stable et élevé, toute l'année, même l'hiver.
- **Adopter une alimentation consciente et libre**, c'est-à-dire sans comportements addictifs, sans consommer des produits uniquement parce qu'ils sont source de plaisir, mais en alliant le plaisir avec la santé.
- **Devenir un·e artiste de la cuisine saine**, être capable de composer et d'équilibrer des menus sains toute l'année, tant pour soi que pour ses proches.

L'animateur :

Timothée Messenger, dit “Tim Lipouz” (*nom de son entreprise*) est passionné d'alimentation saine, de plantes comestibles, d'algues et de nature en général. Ayant créé son auto-entreprise en 2015, il s'attache depuis à transmettre ses précieuses connaissances au grand public lors d'ateliers et de stages. Il s'est d'abord formé à la cuisine des plantes sauvages et des algues comestibles, afin de pouvoir les intégrer à sa cuisine du quotidien, et transmettre ce savoir avec les autres.

Il se forme régulièrement à l'École méditerranéenne de macrobiotique en Espagne. La cuisine et l'alimentation sont pour Timothée des domaines dans lesquels on peut apprendre chaque jour. On apprend sur soi-même, sur les autres et sur sa relation à la Terre nourricière.



Renseignements & inscriptions

Contactez Timothée Messenger “Tim Lipouz” au 06 26 39 49 67 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com

Déroulé du stage :

Vendredi 26 avril après-midi :

15h30 : Accueil des stagiaires, présentation du déroulement des 3 jours et préparation du dîner.

19h : Partage du dîner.

20h30 : Échanges après le dîner autour du sujet.

Samedi 27 avril :

7h30-8h30 : Activités d'éveil corporel et de méditation (*facultatif*).

8h30-10h : Préparation et partage du petit-déjeuner.

10h-11h : Cours théorique.

11h-13h30 : Préparation du déjeuner.

13h30-14h30 : Partage du déjeuner.

14h30-15h30 : Quartier libre !

15h30-16h30 : Goûter suivi d'un cours théorique.

16h30-19h00 : Préparation du dîner.

19h-20h : Partage du dîner.

20h30 : Échanges avec le groupe, questions-réponses.

Dimanche 28 avril :

7h30-8h30 : Activités d'éveil corporel et de méditation (*facultatif*).

8h30-10h : Préparation et partage du petit-déjeuner.

10h-11h : Cours théorique.

11h-13h30 : Préparation du déjeuner.

13h30-14h30 : Partage du déjeuner.

15h-16h30 : Retour sur l'expérience du week-end avec le groupe, questions-réponses.

16h30 : Partage du goûter et on se dit "Kenavo !"

NB : Le rangement de la cuisine et des lieux occupés et utilisés se fera collectivement à la fin du stage.

Équipement à prévoir

- Un bon couteau de cuisine (si vous n'en avez pas, ce n'est pas grave), un tablier et des boîtes ou pots en verre pour emporter les restes avec vous.

- Un cahier et un crayon (afin de prendre des notes pendant les cours théoriques ou les sessions de cuisine).

Toutes les **matières premières** et le **matériel de cuisine** sont **prévus et compris** dans le prix du stage.

Côté convivialité !

Tous les **repas** sont **compris** dans le tarif du stage.



Renseignements & inscriptions

Contactez **Timothée Messenger "Tim Lipouz"** au 06 26 39 49 67 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com



Le lieu du stage :

Les stages et ateliers se déroulent **dans les jardins, la maison associative et l'atelier de l'Écocentre.**

Pensés, aménagés et rénovés de façon pédagogique, ces espaces sont en cohérence avec les valeurs écologiques de l'association. Ils se situent le long du **GR34, sur un site naturel préservé du bocage breton**, à quelques kilomètres de la mer et de la magnifique **Côte de Granit Rose**. Un cadre idyllique pour une respiration ressourçante et inspirante.



Profitez-en pour **découvrir notre Écocentre et rencontrer d'autres personnes qui partagent des aspirations et projets similaires aux vôtres !**

Expérimentant une écologie pratique s'inspirant des principes de l'éducation populaire et des low-techs, l'association propose à chacun.e de découvrir et d'essayer le "faire autrement", le "faire ensemble" et le "faire soi-même". Ces temps d'échange et d'apprentissage **offrent la possibilité d'oser, de gagner en autonomie et de prendre confiance en son pouvoir d'agir**. Nos stages et ateliers se veulent accessibles et traduisent notre volonté **d'accompagner les changements de comportement vers des modes de vie plus écologiques et résilients**. De février à octobre, ce sont environ 80 dates qui sont proposées dans de nombreux domaines : **travail du bois, menuiserie, charpente, éco-construction, travail du métal, low-techs, vannerie, maroquinerie, jardinage, permaculture, arboriculture, assainissement écologique, cueillette et cuisine végétarienne.**

[Pour découvrir tous nos stages et ateliers, c'est ici !](#)

Par ailleurs, l'association propose une **sensibilisation créative** aux enjeux écologiques via l'accueil de public sur un parc de 2Ha, espace ludique d'expérimentation de solutions pratiques pour une transition écologique. Ouvert d'**avril à septembre**, et conçu pour être animé ou visité librement, il s'adresse à un public familial et touristique, ainsi qu'aux établissements publics et privés. [En savoir + ici !](#)

Nombre de places : 10

Ce stage s'adresse aux **débutant.es** comme aux **initié.es**.

Durée : 2,5 jours

Le stage se déroule sur **2,5 jours, du 28 avril 15h30 au 30 avril 17h.**

Accessibilité au lieu du stage :

En voiture ou camion, vous pouvez arriver jusqu'au [parking de l'Écocentre](#).

En train, vous pouvez arriver jusqu'à **la gare de Lannion en TGV à 11km de l'Écocentre**, (3h30 depuis Paris, 2h depuis Rennes). La [ligne de bus D du réseau péri-urbain TILT](#) peut vous amener à proximité de l'Écocentre en vous arrêtant à l'arrêt "Chardons"(3,1 km) ou "Keralegan"(4,5 km) sur la commune de Pleumeur-Bodou. Vous pouvez aussi facilement [louer un vélo électrique](#) pour faciliter vos déplacements durant votre séjour.

Renseignements & inscriptions

Contactez **Timothée Messenger "Tim Lipouz"** au 06 26 39 49 67 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com

Politique tarifaire :

L'activité de stages et ateliers est gérée de manière **indépendante** et est **essentiellement auto-financée**. Choisisant librement les thématiques et les intervenants avec lesquels elle collabore, l'association propose chaque année à de nouveaux formateurs de se tester, veille à renouveler son offre de stages et ateliers et expérimente de nouvelles formules. Bien qu'elle ne soit pas pour l'instant engagée dans des démarches de certification et labellisation, l'association se donne pour mission de **garantir l'accessibilité au plus grand nombre et de façon pérenne**.

Deux tarifs sont ainsi proposés :

> Un **tarif de fonctionnement, qui correspond au prix juste** permettant à l'intervenant.e et à l'Écocentre de mener des activités pérennes économiquement, sans recherche de profit.

- ❖ **75%** des recettes vont à **l'intervenant.e** pour rétribuer les heures de préparation et d'animation, payer les charges associées à son statut professionnel, le matériel et l'outillage nécessaire ainsi que ses frais de déplacement.
- ❖ **25%** des recettes vont à **l'Écocentre** pour les heures passées à la communication, à la gestion des inscriptions, pour les frais liés à la mise à disposition du lieu du stage (eau, électricité, loyer, assurances)

> Un **tarif solidaire, accordé sans condition ni justificatif** à toute personne qui le sollicite lors de son inscription. Ce tarif offre **une réduction de 20% sur le prix du stage, et la possibilité de régler en plusieurs fois**.

Tarifs du stage (repas compris):

- Tarif de fonctionnement : 200€**
- Tarif solidaire : 160€**

Un **chèque ou un virement d'acompte de 60 euros** vous est demandé pour valider votre inscription.

Soutenir notre tarif solidaire :

Le tarif solidaire est un effort financier consenti par l'Écocentre et l'intervenant.e.

Nous cherchons à **accroître ce mécanisme d'équité et de solidarité** afin de rendre plus accessible nos stages et ateliers aux budgets les plus modestes.

Si vous le souhaitez, **nous vous invitons à soutenir ce dispositif par un don** qui permettra d'accorder davantage de tarifs solidaires, et de proposer une réduction plus importante.

Vous pouvez nous [faire un don en ligne via HelloAsso](#).

Nous vous délivrons ensuite un reçu fiscal vous **ouvrant droit à une déduction fiscale équivalente à 66%** de votre don, dans la limite de 20% de votre revenu imposable, ou une réduction d'impôt sur les sociétés de 60% du montant de ces versements, plafonnée à 20 000€ ou 5% (5 pour mille) du chiffre d'affaires annuel hors taxes si vous le faites via une entreprise.

Autres financements :

L'Écocentre Trégor n'étant pas un organisme de formation, aucun financement (CPF, OPCO, Pôle Emploi) ne peut être débloqué. Malgré tout, certains employeurs ou comités d'entreprise ont déjà accepté de prendre en charge une partie ou la totalité du tarif. Vous souhaitez soumettre une demande de financement ? Sollicitez-nous afin d'obtenir un devis.

Renseignements & inscriptions



Bulletin d'inscription

Pour vous inscrire, renvoyez ce bulletin complété à :

Écocentre Trégor

Route du Radôme

22560 Pleumeur-Bodou

ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com

Merci de remplir une fiche par stage souhaité !

Stage : "Apprendre les bases d'une éco-gastronomie"

Du vendredi 26 au dimanche 28 avril 2024 à l'Écocentre Trégor

Nom : _____ Prénom : _____

Commune et code postal : _____

Tél. : _____ Courriel : _____

Conformité RGPD : L'association Écocentre Trégor s'engage à respecter et à appliquer la réglementation en vigueur en France (Loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée) et dans l'Union Européenne (Règlement UE 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27 avril 2016 relatif à la protection des personnes physiques à l'égard du traitement des données à caractère personnel et à la libre circulation de ces données, dit "RGPD") en matière de protection des données à caractère personnel. Contactez nous pour toute information ou exercice de vos droits *Informatique et Libertés* sur les traitements de données personnelles gérés par l'association.

Cochez ces cases si :

- Vous ne souhaitez pas recevoir les 4 newsletters annuelles de l'association Écocentre Trégor vous informant des actualités et dates des futurs stages et ateliers.
- Vous ne souhaitez pas figurer sur des photos et/ou vidéos* prises lors du stage ou de l'atelier.

* Les photos et vidéos prises durant les stages et ateliers sont strictement réservées à l'usage de l'Écocentre Trégor et uniquement à des fins de communication et de promotion des activités de l'association sur des supports numériques ou papier. Elles ne seront en aucun cas communiquées à un tiers.

Cochez les options choisies :

TARIF (repas compris) :	DON DE SOUTIEN :	HÉBERGEMENT :
<input type="checkbox"/> Tarif de fonctionnement : 200€	<input type="checkbox"/> Je fais un don de _____ €	<input type="checkbox"/> Dortoir (6 lits/non chauffé)
<input type="checkbox"/> Tarif solidaire : 160€	<input type="checkbox"/> Je souhaite un reçu fiscal.	<input type="checkbox"/> Tente ou véhicule aménagé
		<input type="checkbox"/> En dehors de l'Écocentre

Acompte à l'inscription :

Afin de valider votre inscription, nous vous remercions de l'accompagner d'un acompte de **60€**, ce dernier pouvant être réglé par chèque à joindre au bulletin d'inscription, ou par virement bancaire sur le compte de l'Écocentre Trégor :

RIB: Association Écocentre Trégor Spered All

Établissement : 20041 / **Guichet :** 01013 / **N° de compte :** 0773348T034 / **Clé RIB :** 55

IBAN : FR14 2004 1010 1307 7334 8T03455

BIC : PSSTFRPPREN

Le solde vous sera demandé au démarrage du stage.

Modes de paiement acceptés : espèces, CB, chèques, Chèques Vacances, Pezh.

Annulation :

- Si vous ne souhaitez plus / ne pouvez plus participer à un stage, nous vous remercions de nous le faire savoir dans les plus brefs délais.

- En cas d'annulation du stage de notre part ou de désistement de votre part au plus tard **20 jours avant** le début du stage, **l'acompte vous sera reversé intégralement.**

- En cas de désistement de votre part **moins de 20 jours avant** le début du stage, **l'acompte ne vous sera pas remboursé.**

Renseignements & inscriptions

Contactez **Timothée Messenger "Tim Lipouz"** au 06 26 39 49 67 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com