

Pétillant de vie!

Alimentation vivante

Le moment propice pour vous lancer ou approfondir !

L'alimentation vivante pour une vie qui vous ressemble

Je ne vous promets pas « le » régime idéal à adopter car ma démarche singulière est conçue, dans une approche « flexitarienne », pour vous aider à identifier vos besoins, vos modes de fonctionnement, vos mécanismes biologiques qui sont uniques et variables dans le temps ! De telles explorations sont non seulement techniquement précieuses et réalistes mais elles permettent l'émergence de l'essentiel : l'enthousiasme pour vous engager et persévérer à devenir qui vous êtes vraiment !

Vous accompagner progressivement

La mise en route de vos ferments est une première étape décisive

- Une expérience concrète pour apprivoiser le vivant.
- Vos ferments sont accompagnés d'un livret vous donnant de multiples repères sur l'alimentation.

Pour aller plus loin

- Des journées de stage particulièrement adaptées avec informations, recettes et ateliers pratiques.
- Mais ce sont surtout des échanges, des ambiances, une rencontre, souvent un déclic !

Découvrez ce que signifie un nouveau regard « holistique »

Il ne s'agit plus de manger mais bien de se « nourrir »

- Nourrir toutes les dimensions de son être considéré dans sa globalité corps et esprit.
- Cela suppose un changement profond ; le regard holistique en est une illustration : voir ci-après.

Approche globale des probiotiques

- Synergie probiotiques-prébiotiques.
- Complémentarité entre les sources de probiotiques.

Approche globale des fermentations

- Se familiariser avec les différents types de fermentations autres que les boissons.
- Bénéficier de la diversité des aliments pouvant être mis à fermenter.

Approche globale de l'alimentation vivante

- Les ingrédients au-delà des produits fermentés : graines germées, cru...
- Les préparations respectueuses, à consommer de suite ou pour des conserves naturelles.

Approche globale de la vie et quête de sens

- Notre juste relation avec toutes les formes de vie, dans ce monde redoutable de mangeurs-mangés.
- Notre juste place, notre mission de vie et raison d'être pour agir comme co-créateur.

Les bénéfices apportés par cette orientation

La santé et le mieux-être, bien sûr, mais pas que.

- Une alimentation saine permet aussi d'aborder de manière pragmatique les choix de vie.
- La santé est physique et psychique : réponse au stress, au pessimisme, au découragement...

Une opportunité à saisir pour entrer dans la danse de la vie...

