



CUISINE SAINNE ET GOURMANDE

Le temps d'un week-end  
dans le Cotentin

Du 3 au 5 octobre 2025

Avec  
Anne-Marie Hamelin-Canat & Christine Chantelat,  
Naturopathes

## Le temps d'un week-end pour :

Profiter de la douceur de l'été indien.  
Découvrir le Cotentin et sa nature préservée.  
Vous déconnecter du quotidien  
dans un cadre apaisant et bucolique.

Expérimenter une autre façon de cuisiner le monde  
en conscience avec des recettes qui font la part belle au  
végétal, au local, à la saisonnalité et aussi à l'exotisme.  
Savourer en conscience une cuisine pleine de saveurs,  
de couleurs et de vitalité.

Une cuisine qui tient compte autant de notre impact  
sur l'environnement que sur notre écologie intérieure.

Un équilibre est possible entre la cuisine locale  
et la cuisine du monde.

Anne-Marie et Christine vont vous le démontrer  
pendant ces 3 jours d'immersion dans le Cotentin.

Un carnet cuisine naturelle vous sera offert à la fin du stage.



Conscience

Plage

Cuisine végétale

Ateliers

Cueillette sauvage



Réveil matinal

Randonnée

Manger local

IG bas



Cuisine du monde

Mini-conférences



## PROGRAMME

## TARIFS

### Vendredi 3 octobre

- Arrivée à partir de 14h le vendredi
- Accueil jus de légumes et gourmandises saines et colorées
- Découverte des lieux
- Rencontre avec les participant.es,
- Cercle d'ouverture, et marche en bord de mer.
- Exploration et dégustation de la cuisine végétale

### Samedi 4 octobre

- Réveil matinal & techniques d'ancrage, d'alignement.
- Jus de légumes & fruits frais
- Promenade et cueillette de plantes le long des chemins du Cotentin.
- Atelier de cuisine participatif "Déjeuner, sain et gourmand"
- Echanges et partages autour des piliers santé de la naturopathie,
- Voyage « au cœur des saveurs et des sens » sous forme d'atelier de cuisine participatif.

### Dimanche 5 octobre

- Réveil matinal & techniques d'ancrage, d'alignement.
- Jus de légumes et fruits frais
- Atelier de cuisine participatif
- Brunch bio, sain et gourmand et préparation du repas à emporter pour le soir.
- Fin du week-end dimanche à 16h

Prix du stage, hors  
hébergement

280€

Prix de la journée du  
samedi en externe

140 €

Hébergement 2 nuits au  
Gîte du Ruisseau en  
Cotentin (dortoir, chambre  
partagée à 2, chambre  
seule pour une ou 2  
personnes )

100€  
à  
195€

[gitesduruisseauencotentin.com](http://gitesduruisseauencotentin.com)



*« Que ta nourriture soit ton médicament, que ton médicament soit dans ta nourriture »*  
*Hippocrate*



## Anne-Marie Hamelin-Canat Naturopathe

Créatrice du centre bien-être & naturopathie à Port-Bail-sur-mer,

Anne Marie est bien ancrée dans le Cotentin qu'elle chérit.

L'alimentation est un des piliers de sa pratique de la naturopathie. En cuisinant, elle va chercher l'équilibre entre plaisirs des sens et respect de la planète.

Pour cela, elle utilise principalement les herbes, légumes et fruits produits localement ou cueillis dans son jardin et sur le bord des chemins du Cotentin.

Elle organise régulièrement des stages invitant chacun.e à manger en conscience.

[www.centre-bien-etre-cotentin.fr](http://www.centre-bien-etre-cotentin.fr)



## Christine Chantelat Naturopathe

Exploratrice du monde et adepte de la cuisine végétale, créative aux saveurs exotiques.

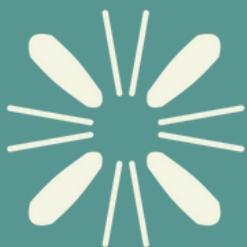
Christine s'intéresse depuis toujours à la nutrition et à une alimentation santé pour une hygiène de vie quotidienne.

Elle pratique le yoga et organise régulièrement en France et en Europe des événements liant la naturopathie et le yoga.

Chaque année, depuis 8 ans, sur l'île d'Amorgos en Grèce sont organisées des retraites de yoga de qualité, d'authenticité et de liberté que les lieux propices mettent à disposition.

[www.yoga-naturo-trip.com](http://www.yoga-naturo-trip.com)

## Inscriptions et renseignements



**Anne-Marie Hamelin-Canat**  
[contact@centre-bien-etre-cotentin.fr](mailto:contact@centre-bien-etre-cotentin.fr)  
+33 6 77 85 00 19

**Christine Chantelat**  
[chris@yoga-naturo-trip.com](mailto:chris@yoga-naturo-trip.com)  
+33 6 08 75 64 82

