



# Fiche technique

## "Do-in, balade, un zeste végétarien"

Françoise Emery et Hervé Mouillé

### Présentation du stage

#### Monts et merveilles...

Renouveler son énergie grâce à l'auto-massage la cuisine végétarienne et les balades.

### Programme du stage

**A. L'auto-massage, avec Françoise** : découvrir par la pratique les bienfaits de quelques gestes simples, inspirés de l'acupuncture et du Do-In.

L'**acupuncture**, thérapeutique utilisée en Chine depuis plusieurs millénaires, et le **Do-In**, technique de mise en forme japonaise, ont en commun la notion d'"énergie", circulant dans les méridiens du corps humain et l'univers. La santé, la "forme", la joie de vivre correspondent à un état d'équilibre énergétique ; la maladie, les petites misères quotidiennes, surviennent en cas de rupture de cet équilibre qui peut être rétabli par quelques moyens **à la portée de chacun** (massages, pressions, tapotements, étirements, etc.).

En deux phrases : 1) **"Soyez bons avec vous-même"** 2) **"Vos mains savent"**

Les séances comporteront des exercices pratiques d'auto-massage et de massage (prévoir une tenue souple) accompagnés d'applications aux questions personnelles.

De bons **ouvrages de référence** peuvent vous permettre d'avoir un avant-goût du stage :

- *J. ROFIDAL Do-In (éd. Chiron)*
- *R. DALET Supprimez vous-même vos douleurs par simple pression d'un doigt (Livre de Poche)*
- *R. DALET Encyclopédie des points qui guérissent (éd. Jouvence)*

Mais il n'est pas nécessaire de les avoir étudiés pour aborder le stage. Par contre vous tirerez un meilleur profit de cette semaine si vous la préparez en notant les problèmes de santé que vous souhaitez améliorer.

Habituellement nous pratiquons le Do-In une demi-heure, avant le petit déjeuner, en guise de mise en route pour la balade du matin, puis de 17 à 19h après une bonne sieste, mais l'emploi du temps peut s'adapter pour tenir compte de circonstances particulières, météorologiques ou autres.

**B. Découvrir une autre façon de se nourrir, car la pratique du Do-In aide à remarquer l'influence du "carburant" sur la forme et la santé.**

**Pas d'animatrice cuisine cette année**, mais je donnerai quelques indications théoriques, et j'apporterai recettes et documentation, et quelques ingrédients spécifiques. Les personnes intéressées pourront préparer des plats à la fois simples et savoureux, pouvant servir de base à une alimentation végétarienne, en s'inspirant de recettes provenant de différents pays.

Les **tableés conviviales** sous la treille seront une bonne occasion de s'entraîner à concilier, dans le **partage** et la tolérance, **différentes façons de se nourrir**. Il n'est pas nécessaire de devenir un végétarien rigoureux pour **apprécier certaines découvertes** comme les graines germées, le quinoa (céréale inca riche en protéines et cuite en 11 minutes), la soupe aux orties, la levure alimentaire, les algues, ou le gratin de potimarron ainsi que de nombreuses épices. Et l'équipe cuisine peut en général réserver pour les végétariens une version sans viande de la recette classique choisie.

**C. Et nous partagerons aussi de bonnes et belles balades de découverte des environs** sous la conduite d'Hervé.

***Se ressourcer parmi les châtaigniers...***

***Une région à découvrir et à sentir en la parcourant à pied et... du regard.***

Nous partirons vers 9h pour environ 3 heures de balade afin de se dégourdir les jambes, reprendre contact avec la nature et partager ce moment en groupe. Nous emprunterons les sentiers à travers bois et monterons sur les crêtes des environs de Vernet. Quelques petits dénivelés, sans grande difficulté et en prenant notre temps, agrémenteront nos randonnées.

Nous serons de retour vers 12h pour prendre ensemble un déjeuner bien mérité.

Nos sorties pédestres s'adressent à tout le monde, même aux débutants. Prévoir un petit sac à dos, un couvre-chef, des lunettes de soleil, une gourde et, bien sûr, des chaussures de marche ou une bonne paire de baskets.

***Une semaine pour se mettre en forme, "accorder son instrument", afin qu'il donne une musique harmonieuse dans les mois qui suivent.***