

# STAGES ALIMENTATION-SANTÉ

*Ce stage propose en alternance une formation théorique et une formation pratique en cuisine, avec préparation et explication des 3 repas quotidiens, selon les principes de C. Kousmine.*

**Arrivée** : mercredi de 17 h à 19 h  
**Départ** : dimanche matin  
après la crème Budwig

## NIVEAU 1

### Découverte de la dynamique Kousmine



#### Thèmes abordés

- Les 5 piliers de la dynamique Kousmine
- Assiette santé durable - Assiette remède
- La crème Budwig
- Équilibre des 3 repas
- Quels aliments choisir ?
- Préparation et transformation des aliments
- Corps gras
- Protéines animales et végétales
- Céréales
- Graines germées
- Lait et sucres ajoutés
- Équilibre acido-basique et hygiène de vie
- Hygiène intestinale
- Pratique du lavement
- Préparation aux hospitalisations

*Ce stage propose en alternance une formation théorique et une formation pratique en cuisine, avec préparation et explication des 3 repas quotidiens, selon les principes de C. Kousmine.*

**Arrivée** : mercredi de 17 h à 19 h  
**Départ** : dimanche matin  
après la crème Budwig

## NIVEAU 2

### Approfondir la dynamique Kousmine



#### Thèmes abordés

- Alimentation vraie (rappel)
- Pathologies et alimentation selon le D<sup>r</sup> Seignalet
- Gluten et blé moderne
- Paléonutrition
- Dynamique Kousmine et Ayurveda
- Écosystème intestinal
- Détoxification hépatique
- Inflammation
- Individualisation nutritionnelle
- Bienfait des cures

*Ce stage s'adresse aux personnes ayant déjà suivi le cours niveau 1*

*Jeûner, marcher et se reposer, c'est permettre à l'organisme un nettoyage en profondeur pour prévenir un grand nombre de maladies d'encrassement de notre civilisation et restaurer la santé. Une occasion de sortir de ses schémas habituels pour retrouver vitalité, jeunesse et harmonie intérieure !*

*Ce stage s'adresse aux personnes en bonne santé. Il est contre-indiqué pour les femmes enceintes et/ou allaitantes, en cas de maladie avec prise régulière de médicaments, et dans toute dépendance grave (alcool et autres drogues)*

**Arrivée** : samedi de 15 h à 17 h  
**Départ** : vendredi après le petit-déjeuner

## JEÛNE

### La santé par le jeûne

*Un grand moment de bienfaits et de bonheur pour soi !*



#### Une journée type

- **8 h** : vérification pH, TA, poids, pouls et langue
- **8 h 30** : éveil musculaire / Do-In
- **9 h 15** : jus d'herbe verte, jus de légumes, tour de table, tisane
- **10 h 30** : se préparer pour la promenade
- **11 h/13 h 30** : promenade
- **13 h 30/16 h** : sieste allongée ; temps libre
- **16 h** : jus de fruits frais
- **16 h 30** : conférence
- **18 h 30** : training autogène
- **19 h** : bouillon
- **20 h** : tisane ; soirée

Ces stages ont lieu à La Croisée, à OURCHES, dans la Drôme (26).

Dates des prochains stages en page 20 - Renseignements auprès de l'AKF ou sur notre site [www.kousmine.fr](http://www.kousmine.fr), rubrique « Stages »