

The image shows three glass jars filled with fermented vegetables, likely sauerkraut or kimchi, on a dark wooden surface. Fresh green herbs are visible in the background. A large green diagonal banner covers the bottom-left portion of the image, containing text.

**Stage**

*11 ET 12 FÉVRIER 2023*

---

**Besoins nutritionnels et  
Lacto-fermentation**

Domaine de  
**la  
Loge**

**OBJECTIF BIEN-ÊTRE  
ET SAVOIR-FAIRE**

# PROGRAMME

**Les aliments fermentés sont des aliments vivants.** La fermentation, est un procédé de conservation utilisé depuis des millénaires qui **permet d'améliorer la qualité des aliments.**

Quelques avantages de ce mode de préparation :

- Préserve les vitamines et les éléments nutritifs des aliments
- Aide à la digestion des produits et leur assimilation par notre organisme
- Dégrade en partie les pesticides qui peuvent être présents dans les végétaux
- Renforce l'efficacité de notre système immunitaire

## **Samedi 11 février**

**9h-12h** : Mieux comprendre son corps et ses besoins nutritionnels

**14h-17h** : Les nutriments et micronutriments

## **Dimanche 12 février**

**9h-12h** : Les différents modes de conservations - Préventions de pathologies de civilisation (fatigue chronique, allergies, diabète...)

**14h-17h** : Pratique de lacto-fermentation et quelques bases de médecine traditionnelle chinoise

**Vous repartirez avec votre bocal et un livret**

## TARIFS

**160€ les 2 jours** (repas du midi compris)

(supplément de 40€ pour une nuitée et 25€ pour le repas du soir et le petit déj.)

Possibilité de s'inscrire **à la journée**

**(90€ en demi-pension)**

.....  
**RENSEIGNEMENTS // INSCRIPTIONS**

E-mail : [marie@domainedelaloge.fr](mailto:marie@domainedelaloge.fr)

Téléphone : Marie-Eve au 06 14 40 46 30

site : [www.domainedelaloge.fr](http://www.domainedelaloge.fr)

Domaine de la Loge - 10 route du Sorbier - 71580 Flacey-en-Bresse

Ne pas jeter sur la voie publique - IPNS