

Escapade de La Libre Zen à Sechery

Un pont entre la gastronomie et la diététique.

En compagnie de Pol Grégoire & Jean-Michel Lories

Les Voyages de La Libre



Nous vous proposons un week-end de découvertes gustatives saines dans un lieu élégant privatisé, en pleine nature dans les Ardennes, près du charmant village de Redu.

Vous allez vivre une expérience riche en partages et en découvertes gustatives en compagnie de **Pol Grégoire, le créateur de l'Alimentation Vive.**

Il sera accompagné par **JML Concept, by Jean-Michel Lories**, artisan des tables et buffets les plus en vue, fournisseur de la Cour et élève de Pol Grégoire.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Ils nous proposeront de ravir nos papilles gustatives tout au long du week-end et d'explorer l'Alimentation Vive qui nourrit en donnant de l'énergie, de la vitalité et garantit une jeunesse prolongée.

Lors de ce week-end, **Pol Grégoire** nous transmettra ses plus de 40 années de savoir-faire en nous donnant des pistes et outils qui vous permettront d'obtenir rapidement des résultats sur votre vitalité.

Fort de son expérience, il a exploré les connaissances les plus actuelles et les plus variées pour construire les principes de **l'Alimentation Vive**.

Cette escapade vous permettra de vous ouvrir à cette « façon de manger » contemporaine qui allie plaisir et santé !



ITINERAIRE

Jour 1 (Vendredi 30 novembre 2018) : Cap sur le domaine de Sech'ry (D)

Nous vous donnons rendez-vous à Sech'ry, domaine de charme en bordure des Ardennes (à 1h30 de Bruxelles). Au beau milieu d'un écrin de verdure, à un jet de pierre de la Lesse, dans le village classé de Sechery près de Redu, vous serez accueillis dans un lieu d'exception !

Le domaine comporte deux parties : deux fermes anciennes datant de 1460 et 1870, il a été repensé par le bureau d'architecture reconnu Dirk Coopman, Lauréat du Grand Prix d'Architecture de Wallonie.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

Ce lieu propose, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, un éventail de diversités spatiales qui permettent l'intimité et le bien-être. Il allie confort et beauté.

A 17h00 : accueil des participants au domaine.

Après installation, à 18h00, nous ferons la connaissance de Pol Grégoire qui abordera **l'histoire de notre mode alimentaire**, pour ensuite échanger avec lui sur les différents thèmes du week-end.

Aux alentours de 19h30, nous nous réunirons afin de déguster notre premier repas, un menu imaginé et cuisiné par Jean-Michel Loriers et son équipe en accord avec **l'Alimentation Vive** de Pol Grégoire.



Jour 2 (Samedi 01 décembre 2018) : Mode alimentaire et gastronomie (B, L, D)

Après une bonne nuit de sommeil, nous prendrons notre **premier petit déjeuner équilibré**, puis nous embrayerons directement sur **un échange en lien avec ce premier repas**, une analyse des tenants et aboutissants de celui-ci, suivie d'une explication quant au matériel utilisé.

A 11h00, nous profiterons d'une pause pour flâner, entre détente dans les salons du Domaine et découverte de la nature environnante.

A 13h00, nous déjeunerons tous ensemble en dégustant un menu illustrant les principes de l'Alimentation Vive. Après ce moment de dégustation, nous embrayerons sur **le thème du cru et des super aliments** qui ont une importance capitale dans l'Alimentation Vive.

Vers 15h00, nous vous proposons un moment de détente, où chacun aura le loisir de profiter du domaine et de la région.

Avant le repas, aux alentours de 18h00, Pol Grégoire animera un nouvel atelier/échange sur le **sujet des cuissons à basse température**.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

A 19h30, nous prendrons le dîner ; **un menu imaginé et cuisiné par Jean-Michel Loriers** et son équipe en harmonie avec l'Alimentation Vive de Pol Grégoire qui ravira nos papilles et nous permettra d'adopter une nouvelle attitude par rapport à notre alimentation et cela tout en saveurs.

Jour 3 (Dimanche 02 décembre 2018) : Nos croyances alimentaires (B, L)

Après notre petit déjeuner, Pol Grégoire nous parlera de notre **physiologie digestive** et des **cycles circadiens**. Aux alentours de 11h00, nous profiterons d'une petite pause et nous reprendrons jusqu'à 13h00, moment de notre déjeuner, illustrant les théories reçues durant ce week-end.

Ensuite, nous clôturerons le week-end avec une **après-midi d'échanges et de questions-réponses** qui nous permettra à tous de repartir avec des outils personnels et adaptés.

En fin d'après-midi, aux alentours de 17h00, nous clôturerons ce week-end en ayant reçu le **frisson d'un saut à l'élastique dans nos croyances alimentaires** !

» LES OBJECTIFS

- Un moment riche d'expériences et d'apprentissages sur les principes de l'Alimentation Vive.
- Recevoir de nouveaux outils pour passer à une alimentation écologique et (re)vitalisante.
- Une prise de conscience et un passage en douceur à une alimentation régénératrice.
- Une expérience gustative tout au long du week-end.

» ILS VOUS ACCOMPAGNENT

Pol Grégoire



Comme tous les créateurs, Pol Grégoire est profondément ce qu'il fait. Décrire ses premières années de parcours professionnel en tant que chef autodidacte, aux fourneaux et à la tête de plusieurs enseignes traditionnelles, ne permet pas d'augurer de la dimension qu'a prise sa cuisine lorsqu'il a pris conscience du rôle essentiel de l'Alimentation. Dès lors, c'est le changement de direction; si la gourmandise reste à l'honneur, Pol veut désormais être l'artiste d'une gastronomie qui a du sens !

Il parcourra le monde pour y trouver celui-ci, à la recherche d'expériences papillaires en ces contrées lointaines où l'exhausteur de goût n'a pas encore dénaturé l'instinct.

B = petit-déjeuner / L = repas de midi / D = repas du soir.

De ses voyages, il gardera l'exotisme et la définition de l'aliment vrai, rentrera avec les idées clarifiées, d'une lucidité que seul l'éloignement d'un monde consumériste et industriel permet d'acquérir.

Son concept s'appelle l'Alimentation Vive, en référence à la force vitale et vibratoire de ce que la nature a conçu pour nourrir les siens. Les mains dans la terre depuis sa plus tendre enfance, Pol opère un retour aux sources, celles d'avant les pesticides et autres

toxiques, en reprenant les principes ancestraux de culture et de fabrication des produits alimentaires.

Ses recettes, qu'il invente à l'infini pour le plus grand plaisir de ses élèves et nombreux émules, suivent le rythme de la nature et évoluent au gré de ses découvertes et expériences.

Un seul mot d'ordre, aller toujours plus loin dans la perception du juste, avec modestie mais prise de position.

En homme de conviction, Pol Grégoire dédie son temps et son exceptionnel talent à la transmission de connaissances et d'un savoir-faire dont la pérennité est menacée par une modernité ogresse prompte à dévorer là où elle prétendait aider !

Quatre livres, publiés aux éditions Soliflor, témoignent de son travail :
« Vitalité Gourmande », en collaboration avec Françoise De Keuleneer, « Croquez la Vie »,
« Les cinq piliers de l'Alimentation Vive », « L'Ose et la Manière », co-écrits avec Diane de Brouwer.

Source biographie : Diane de Brouwer.
Son site : <http://www.polgregoire.org>



JML Concept by Jean-Michel Lories

Si les initiales JML sont celles de Jean-Michel Lories, elles symbolisent principalement la passion pour la qualité de toute une équipe. Fournisseur de la Cour, Jean-Michel Lories est l'artisan des tables et buffets les plus en vue.

Grâce à un gourmand équilibre entre la simplicité des produits sélectionnés, la révélation des saveurs et la créativité en constante évolution, JML manie la finesse des préparations et du service pour atteindre l'élégance à chaque étape.

Conscient de l'importance de la santé dans la nouvelle alimentation, il est l'élève de Pol Grégoire depuis de nombreuses années.

i EN PRATIQUE

Prix du séjour de 2 nuits en chambre double : 800 € pp.
Supplément chambre single : 200 €.
Acompte de 50% à la réservation.
Séjour garanti à partir de 25 participants.

Inclus :

- les deux nuitées au domaine Sech'ry,
- tous les repas préparés par Jean-Michel Loriers et son équipe (eaux et tisanes incluses),
- les conférences et ateliers donnés par Pol Grégoire,
- l'accompagnement de l'équipe de Waouw Travel.

Non inclus :

- les vins lors des repas et les autres boissons non mentionnées dans le programme,
- les activités libres et les dépenses personnelles,
- les assurances.

Comment arriver au Domaine Sech'ry ?

- **En voiture : Autoroute E411 sortie 23 (Wellin)**
 - De Bruxelles : 1h30
 - De Mons : 1h30
 - De Liège : 1h20
- **En train** : la gare la plus proche est la gare de Libramont
Une navette gratuite (30 minutes de transfert) est prévue depuis la gare
(Sur réservation uniquement et selon horaires fixes)
- Un système de **co-voiturage** sera également mis en place avant le départ via internet.

Informations et inscriptions :

Amandine Bleeckx - Waouw Travel
0471/99.99.19 ou amandine@waouwtravel.be

