

La cuisine végétarienne est bien autre chose que le steak / frites sans le steak. C'est une autre logique diététique et d'autres équilibres entre les différents aliments. C'est un art de cuisiner les légumes, et d'utiliser beaucoup d'ingrédients méconnus de la cuisine conventionnelle : les épices et aromates, le tofu, le lait de coco, etc... La cuisine végétarienne peut être gastronomique et particulièrement vitalisante : c'est ce que vous découvrirez avec les stages ci-dessous.

### avec **Amamou**

Cuisinier au Domaine de Chardenoux depuis cinq ans, après l'avoir été au château de Theyrargues pendant 12 ans, Amamou insiste beaucoup sur l'attitude intérieure dans le travail, et sur la créativité dans laquelle il excelle. Il vous stimulera à concevoir et préparer des plats en utilisant les sens : odorat, goût et vue, vous initiant à une approche pleinement consciente de la préparation et de la consommation de la nourriture.

Les stages sont ouverts à **4 personnes maximum**. Ils se dérouleront en situation réelle de la préparation des repas pour un petit groupe.

#### Stages au Domaine de Chardenoux :

- Dates :
- du 6 au 11 décembre 2009
  - du 31 janvier au 5 février 2010
  - du 20 au 25 juin 2010



**Accueil** dimanche à partir de 16 h  
**Repas** à 19 h 30  
**Fin du stage** vendredi à 17 h  
**Prix du stage** : 260 €  
**+ Pension** : tarif B  
 (voir page suivante)



# Le Domaine de Chardenoux

Dans un beau cadre de verdure aux arbres séculaires, le Domaine de Chardenoux offre une structure d'accueil particulièrement adaptée à la vie d'un groupe de pratique et d'étude. Il permet aussi des temps de solitude et de contemplation avec son parc de 20 hectares composé pour moitié de bois, pour moitié de prés et champs - avec un petit étang. C'est dans ce lieu qu'est installé TERRE DU CIEL depuis 1999.

L'hébergement et les repas accompagnent le travail du stage, et sont conçus dans la simplicité et le partage.

## Hébergement disponible tout au long de l'année

### chambre seule (en nombre restreint) ou chambre à 2 lits

au Château dans la maison Les Tilleuls (sanitaires à l'extérieur des chambres)

### chambre à plusieurs

chambre 3/4 ou 5 lits dont le dortoir Paddock, espace plein de charme pour 5 à 7 personnes, avec sanitaires à l'intérieur. Ce dortoir est mis en circulation à partir d'un certain nombre de personnes.

## + Hébergement disponible au printemps et en été

(du 1er avril au 30 septembre)

¥ **chambres individuelles** - les Kellias - aménagées dans un bâtiment voisin pour ceux et celles qui choisissent la solitude dans la simplicité - bloc sanitaire à proximité.

¥ **chalets pour 1 ou 2 personnes** avec bloc sanitaire à proximité - dans les bois. Pour les amoureux de la nature.

¥ **yourte** mongole traditionnelle. Dortoir pour 4 à 6 personnes, tout en cercle - bloc sanitaire à proximité. Lors de certains programmes, elle est réservée aux enfants et aux adolescents.

¥ **camping**, avec bloc sanitaire à proximité - tente et matelas non fournis. Le camping n'est possible qu'à la belle saison.

Tous les lits sont équipés de draps et couvertures, sauf pour le camping.

## tarif pension

mode hébergement	Tarif A week-end du vendredi soir au dimanche 17h	Tarif B semaine 5 jours du dimanche 17h au vendredi 17h
• Chambre à 3/4 ou 5 ou Dortoir Paddock	98 €	235 €
• Chambre à 2 Château, Tilleuls ou Chalet (Chalet uniquement du 1/4 au 30/9)	114 €	275 €
• Chambre seule Château ou Tilleuls, Kellias ou Chalet (chalet : uniquement du 1/4 au 30/9)	134 €	330 €
• Yourte: uniquement du 1/4 au 30/9 (hébergement femmes)	94 €	220 €
• Camping uniquement du 1/4 au 30/9 (apporter tente et couchage)	88 €	210 €

Les prix sont indiqués par personne et incluent :

- la pension complète – nuits et repas (du repas du dimanche soir au petit-déjeuner du samedi),
- un espace pause boissons chaudes - fruits en libre service toute la journée.

### Enfants

Sauf dans certains programmes où cela est signalé, le Domaine n'est pas organisé pour accueillir les enfants.

## comment arriver

Le Domaine de Chardenoux est à 8 km de Louhans, sous-préfecture de Saône-et-Loire, en Bresse bourguignonne, à égale distance de Chalon-sur-Saône et de Bourg-en-Bresse, ou de Lons-le-Saunier et Tournus.

**Par route :** Le Domaine de Chardenoux est très facile d'accès par la route ; il se trouve sur la départementale qui relie l'autoroute A 39 (au niveau de la sortie n° 9 « Cuiseaux ») à Louhans. Un plan vous sera envoyé avec la confirmation de votre stage ou peut être téléchargé depuis le site.

**Par train :**

• Pendant l'année (sauf été), attention deux gares d'accès selon le jour d'arrivée :

**Pour une arrivée le dimanche :**

Gare d'arrivée : **uniquement Louhans** : une navette gratuite est prévue en fin de journée. Nous signaler votre heure d'arrivée.

**Pour une arrivée le vendredi :**

**Si vous arrivez à Bourg-en-Bresse :** une navette gratuite est prévue à 19h50 en gare de Bourg-en-Bresse (Ain). Attention : si vous arrivez tôt à Bourg-en-Bresse, deux trains relient Bourg et Louhans, le premier part de Bourg à 17h20 et arrive à Louhans à 17h53, le second part de Bourg à 18h39 et arrive à Louhans à 19h12. Une navette pourra alors venir vous chercher à Louhans et vous serez ainsi sur place pour vous installer avant le repas, sans vous stresser, alors que la navette que nous mettons en place sur Bourg en Bresse à 19h50 vous déposera à Chardenoux uniquement aux alentours de 20h30/20h45. Pensez-y.

**Si vous arrivez via Dijon :** une navette est mise en place à 18h55 en gare de Louhans.

Si vous partez de Paris, pensez que le trajet Paris-Dijon-Louhans est possible et n'est guère plus long que par Bourg-en-Bresse.

**Récapitulatif pour une arrivée le vendredi**

Si vous arrivez de

**Bourg-en Bresse avant 18h39**

possibilité de train jusqu'à Louhans à 17h20 ou 18h39 puis navette à 17h53 ou 19h12 pour Chardenoux

**Bourg-en Bresse après 18h39**

navette depuis Bourg - à 19h50 devant la gare - pour Chardenoux

**Dijon**

train à 17h28 ou 17h56 jusqu'à Louhans navette pour Chardenoux à 18h55 ou 19h12 (si nous devons assurer une navette à 19h12 pour le train en provenance de Bourg, nous vous demanderons d'attendre cette navette car nous ne pouvons pas, sur le plan pratique, assurer 2 navettes dans un temps si court entre 18h55 et 19h12 – merci de votre compréhension).

## retour

Pour le retour le dimanche ou le vendredi en fin d'après-midi

Un co-voiturage est organisé entre stagiaires. Une navette est possible en cas de nécessité, avec participation aux frais.

## navette - important

**Il est très important** de nous prévenir si vous avez besoin de la navette.

Vous pouvez le signaler : soit sur votre feuille solde,

soit en téléphonant **au plus tard 2 jours avant votre arrivée**

au 03 85 60 40 37 ou 03 85 60 49 99 (horaires bureau).

Si vous n'avez pas signalé votre demande de navette et que celle-ci est complète, il vous appartiendra de regagner Chardenoux par vos propres moyens. Merci de votre vigilance à nous informer.

## quand arriver

Sauf mention contraire (notifiée dans le libellé du stage), l'accueil se fait :

**pour un stage de week-end : le vendredi à partir de 18h - repas à 20h**

**pour un stage de semaine : le dimanche à partir de 18h - repas à 19h30**

Il est important d'être présent dès le repas du premier soir, car une réunion a lieu entre l'intervenant et les stagiaires après le dîner.

## autres informations

\* Un point téléphone à carte est à votre disposition.

\* Tous les bâtiments sont non-fumeurs – possibilité de fumer à l'extérieur dans un espace « fumoir ».

\* Les animaux (chiens, chats...) ne sont pas admis dans le Domaine.

\* Une librairie tient à votre disposition la plupart des livres écrits par les intervenants et un grand choix d'ouvrages sur les thèmes des stages.

**Chantal sera votre hôtesse à Chardenoux.**

**Domaine de Chardenoux**  
**71500 Bruailles**  
**tél. 03 85 60 40 33 - fax 03 85 60 40 31**  
**e-mail : [infos@terre-du-ciel.fr](mailto:infos@terre-du-ciel.fr)**  
**site : [www.terre-du-ciel.fr](http://www.terre-du-ciel.fr)**

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

### Évaluer le coût du stage : vous additionnez stage + pension + inscription

- Le prix du **stage** se trouve dans son descriptif.
- Le prix « **pension** » est indiqué en page 1 de ce dossier.
- Une **inscription annuelle** à l'Université Terre du Ciel de 25 € est demandée pour l'année en cours (01/10/2009 - 30/09/2010) pour toute personne s'inscrivant à un programme. Cette inscription couvre les frais de dossier, assurance, envoi régulier des programmes.

Le total est alors un **tout compris** (avec draps fournis sur tous les sites - les serviettes de toilette ne sont pas fournies).

**Chambres individuelles** : en nombre limité dans tous les lieux. Elles sont attribuées par ordre d'inscription.

### Pour vous inscrire

- 1** Adressez-nous le bulletin ci-contre avec un **chèque d'acompte de 60% du prix du stage** (sans la pension) + l'inscription à l'Université TERRE DU CIEL de 25 € pour la période 01/10/2009 au 30/09/2010 (si vous n'êtes pas déjà inscrit).  
- Si vous payez par carte bancaire, vous pouvez nous faxer ce bulletin au 03 85 60 40 31.
- 2** **Reçu** : joindre à votre inscription une enveloppe timbrée si vous désirez un reçu de votre inscription.
- 3** **Confirmation de votre stage** : nous essayons de confirmer les stages 2 à 3 semaines environ avant leur début; mais de plus en plus nous sommes amenés à les confirmer tardivement car les inscriptions arrivent tardivement. **Une confirmation tardive ne peut être en aucun cas cause d'annulation de votre part.** Vous pouvez toujours nous appeler. La confirmation est accompagnée du plan d'accès de votre stage.
- 4** **Solde** : Le solde de votre stage sera à régler avant le début de votre stage selon les modalités que nous indiquerons dans notre courrier de confirmation, **mais ne sera encaissé qu'au début de votre stage.** En cas de non-versement du solde dans les délais, les places ne sont plus réservées et pourront être données à des personnes en liste d'attente.

### Annulation

Merci de lire avec attention

En cas d'annulation de stage, ou de semaine Ressourcement / Chantier, de notre part (très exceptionnel), l'intégralité de la somme versée vous sera remboursée.

En cas d'**annulation écrite** de votre part :

- **plus de 1 mois** avant le début du stage ou de la semaine Ressourcement / Chantier, le droit d'inscription de 25 € sera conservé par TERRE DU CIEL, ainsi qu'une somme forfaitaire de 40 € pour frais administratifs, le reste vous sera retourné ;

- **moins de 1 mois** avant le début du stage, l'acompte sera conservé par TERRE DU CIEL ;

- **après versement du solde**, la moitié de votre règlement total vous sera remboursée - si l'annulation nous parvient par écrit au moins 72 h avant le début du stage ou de la semaine Ressourcement / Chantier.

**Tous les dossiers d'annulation seront régularisés par notre secrétaire dans le mois qui suit votre annulation.**

- **Tout stage ou semaine Ressourcement / Chantier, démarré puis interrompu** du fait du participant, pour quelque raison que ce soit, ne donne droit à aucun remboursement.

