



Séjour Cuisine et détente

Sarah MONY & Le Château la Gravière

NUTRITION PLAISIR ET EQUILIBRE

Sarah Mony



3



Engagée depuis la création en 2006 du cabinet de conseils en nutrition Alimentum, Sarah Mony, diplômée en diététique s'appuie sur son expérience de consultante en direction de projets, couplée à son expertise en nutrition. Un stage avec Sarah Mony, c'est la garantie d'une experte en nutrition pour les ateliers pratiques et les conférences,

Sarah Mony c'est aussi en 16 ans

- ▶ 15000 consultations et bilans nutritionnels adaptés,
- ▶ 2 centres de médecine au travail qui renouvellent leur confiance - CMIE, CMIAT,
- ▶ 12 secteurs d'activités, salariés accompagnés :
 - ▶ Oracle, Sap, l'Unesco, Psya, State street, Dassault Aviation, Coca Cola, Brown Forman, Octapharma, Bristol-Myers Squibb, Arkadin, Colombus Consulting, le Rotary, Les cycles de l'immobilier, Christian Louboutin...

Conférence et Atelier

La simplicité, la clarté, la passion dans les présentations font le succès des conférences de Sarah Mony, avec des sujets au cœur des préoccupations actuelles de santé et de bien-être.

Auteure de livres

- ▶ « Agar agar, son d'avoine et stévia » a été écrit à plusieurs mains, aux éditions First, en 2011.
- ▶ « Vous avez dit flexitarien ? » aux éditions Eyrolles, en 2019 qui propose des explications claires, un accompagnement progressif, sans carences vers plus de végétal, Il a été complété, pour sa partie zen autour de l'alimentation par Karine Arousseau Sevin, sophrologue.

Sa formation

- ▶ Communication dynamique de Groupe (ESSEC),
- ▶ Diplôme de Diététicienne Nutritionniste,
- ▶ 4 Certifications de « Formateur du Programme National nutrition Santé » du Ministère de la Santé.

Le château Viticole, La Gravière



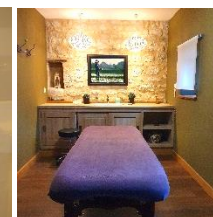
4



Les produits seront cuisinés avec les participants du vendredi midi, au lundi midi et seront issus de **producteurs locaux, respectant un circuit court**, et une **qualité bio ou supérieure**, pour réduire l'impact de l'emprise carbone.

Parmi les producteurs locaux : Fromage de chèvre, et légumes bio de la ferme du maquis, truite fumée d'aquitaine, volailles de la ferme de Vertessec, œufs et légumes bio du Clos des mésanges, Spiruline de Saint Vivien, huîtres du Bassin, ou du Médoc, et gambas du Médoc selon la saison.

Un ancien château viticole dans un parc de 2 hectares avec des arbres centenaires, une végétation luxuriante au cœur des vignes du Médoc.



Accès au sauna, au jacuzzi, et au parc de 2 Ha. Des randonnées pédestres et à bicyclette sont proposées autour du château. Les prestations de yoga et de massage sont facturées en plus sur demandes individuelles.



Modalités et inscription

2 inscriptions En février ou mars	A cocher
23 février soir au 27 février après déjeuner 2023	<input type="checkbox"/>
23 mars soir au 27 mars après déjeuner 2023	<input type="checkbox"/>
En avril	
30 mars soir au 3 avril après déjeuner 2023	<input type="checkbox"/>
En septembre	
28 septembre soir au 2 octobre après déjeuner 2023	<input type="checkbox"/>

**Conférence et Atelier
Le flexitarien**

**Conférence et Atelier
Batch cooking et Poke bowls**

**Conférence et Atelier
Immunité et détox**



Coût du séjour
Château 4 nuits*
Repas et prestations Alimentum

650 Euros Net

Les tarifs sont nets de TVA, et présentés par personne,

*Les stagiaires sont logés dans des chambres par deux, avec salle de bain et douche.

Transport

Par le train : Gare Bordeaux-Saint-Jean.
Sur demande, possibilité de transfert au château

Votre réservation

Nom	Adresse	Votre signature	
Prénom	Portable	Email	Pour acceptation des conditions générales de ventes



Paiement par virement ou chèque

6

CIC

Titulaire du compte

ALIMENTUM

Chèque

IBAN : FR76 3006 6109 0800 0103 6630 160 - BIC CMCIFRPP

A l'ordre d'ALIMENTUM

ALIMENTUM ■ 38 Boulevard Raymond Poincaré -92380 GARCHES
SELARL : au capital de 5000 Euros – RCS NANTERRE 488 600 271

Conditions générales de vente

Conditions de réservation

L'accueil de nos participants est assuré entre 16 H et 19 H. Pour une arrivée au-delà de 19 H 00, merci de nous en avertir lors de votre réservation. Pour une arrivée anticipée, merci de nous en faire la demande au moins 48 h avant votre arrivée.

Les chambres doivent être libérées au plus tard à 11 h le matin du départ.

Pour garantir votre réservation, nous demandons le versement de la totalité 3 semaines avant, au plus tard par rapport séjour.

En cas d'annulation, veuillez-vous reporter dans les conditions d'annulation figurant ci-dessous.

Nous n'acceptons pas les animaux de compagnie.

L'intégralité de la maison est non fumeur.

La réservation

Merci de retourner à ALIMENTUM, par mail ou courrier postal, la réservation complétée et signée en page 5

Conditions d'Annulation

Le séjour est remboursé dans son intégralité pour une annulation effectuée plus de 14 jours avant sa date de début.

Le montant du séjour versé, est remboursé à hauteur de 50%, pour une annulation effectuée entre 0 et 14 jours avant sa date de début, de même si vous ne vous présentez pas le premier jour du séjour.

Tout séjour écourté de votre fait est dû dans son intégralité.

En cas d'annulation de notre fait, le séjour est remboursé.

Nos coordonnées



06 37 53 47 25



alimentum.mony@gmail.com
38, Boulevard Raymond Poincaré
92380 GARCHES



Château la Gravière,
4, rue des Acacias,
33180 VERTHEUIL.

www.chateaulagraviere.com

