



Oasis des 3 Chênes Alentejo - PORTUGAL

**« Gagnez en Vitalité
avec l'Alimentation vivante ! »**



Les hôtes de l'Oasis

Vous vous demandez parfois quel est le sens de votre Vie ?

Question importante s'il en est une ! Que nous nous posons régulièrement. C'est pour cette raison que nous nous sommes lancés en mars 2011 dans la création d'une

Oasis, terrain de jeu rêvé pour expérimenter avec les arbres, l'eau, la nourriture, l'architecture et d'autres consciences créatrices.

L'Oasis des 3 chênes (Oasis dos 3 sobreiros – Alentejo, Sud Portugal) est un écolieu où nous expérimentons des alternatives de vie, jardin sol vivant, permaculture, écoconstruction, alimentation vivante... Et surtout, une merveilleuse connexion avec la nature environnante.

“L'Oasis, lieu visant à l'autonomie et ouvert sur le monde pour échanger et partager des savoirs-faire et savoirs-être”

Murielle LEKIEN

*Formatrice et coach Alimentation Vivante
Permacultrice passionnée de plantes sauvages*

*Rêver ma vie et vivre mes rêves,
c'est le chemin que j'ai décidé de suivre.*

Si je vous reçois en séjour aujourd'hui, c'est pour partager tout ce que j'ai pu apprendre lors de cette belle expérience de Vie sur des thématiques passionnantes ! J'anime ainsi différentes semaines de stages à l'Oasis sur mes thématiques préférées :

- **Botanique & plantes médicinales,**
- **Alimentation Vivante,**
- **Jardinage sol vivant en permaculture,**

J'accompagne aussi des femmes à exprimer leur plein potentiel en gagnant en vitalité et en se reconnectant à la Nature. En dehors des séjours et formations, je consacre mon temps à la harpe, au jardin, à l'écriture. Je suis ainsi rédactrice pour le magazine « Le Chou Brave » ainsi que pour le magazine portugais « O gorgulho ». Je suis gardienne de semence pour l'association « Colher para semear » et ambassadrice au Portugal du projet Graines de Vie.



Jorge ALVES

*éco-constructeur spécialisé
dans les enduits terre, le pisé, le tadelakt*

Jorge est une personne qui aime **mettre en lumière**, aussi vous pourrez le voir s'occuper des arbres de l'Oasis, calmer l'ardeur des ronces, tailler ce qui doit l'être pour finalement voir apparaître la silhouette dansante du chêne liège au milieu de la clairière. Depuis notre installation à l'Oasis, c'est entre 150 et 200 arbres fruitiers et d'ornement qu'il a planté, privilégiant les racines pivots dans l'optique de la création d'une **forêt fruitière**. Il s'est aussi chargé de mettre en place une zone de **jardin sec**.

Ses prochains projets... entre autres, côté éco-construction, la **création d'un mini-habitat cocon**.





Stage Alimentation Vivante et plantes médicinales

Esprit de ce séjour

Une semaine en pleine Nature pour se déconnecter un peu de l'agitation urbaine et sociétale et se reconnecter avec la Nature. Ce sera l'occasion de savourer la beauté et la paix de l'Oasis, de visiter le jardin sol vivant en permaculture, de se retrouver en petit comité dans une ambiance sympa et de se préparer ensemble des plats originaux crus et gourmets. Des temps de respirations vous laisseront la possibilité d'aller profiter et vous ressourcer face à l'Océan Atlantique.

- ✓ un séjour pour découvrir ou progresser en cuisine, c'est aussi des moments d'échange et de partage entre personnes ayant les mêmes aspirations
- ✓ savourer des assiettes simples, belles, bonnes et pleines de vitalité,
- ✓ vous reposer et oublier les soucis quotidiens dans un environnement calme et naturel
- ✓ au cœur d'une forêt de chênes liège, en pleine Nature, à 10kms de l'Océan Atlantique

Dates

Arrivées	le Dimanche entre 17 et 19h Le dîner est servi à 19h30. Le service du repas n'est pas assuré pour les arrivées en dehors des horaires d'arrivée spécifiés.
Visite de l'Oasis	Lundi: réunion d'accueil et visite de l'Oasis
Ateliers	5 ateliers chaque matinée entre le lundi et le vendredi inclus
Départs	le Samedi dans la matinée avant 12h

Alimentation vivante

La semaine est en pension complète du date début dîner inclus au date fin petit déjeuner inclus. L'Alimentation lors du séjour est un mélange :

- ✓ d'Alimentation Vivante physiologique : jus, germinations, jeunes pousses, algues, fruits et légumes, oléagineux,
- ✓ et de cuisine avec quelques recettes gourmets notamment pour la soirée festive de la semaine.

L'Alimentation est végétale, vivante, variée, plutôt sans gluten (petites entorses éventuelles avec le petit épeautre germé) et sans produits laitiers. Dans la mesure du possible les ingrédients sont de qualité biologiques ou sinon frais et locaux. Les repas sont confectionnés avec le souci de faciliter la digestion et de respecter dans la mesure du possible les meilleures combinaisons alimentaires. Au repas du soir peuvent être proposés en complément des pommes de terre vapeur ou du riz.

Comment vont se dérouler les journées ?

- ✓ 8h30 - 9h30 : temps de préparation et dégustation du petit déjeuner.
- ✓ 9h30 - 12h30 : atelier Alimentation Vivante et/ou plantes médicinales
- ✓ 12h30 - 14h : repas du midi
- ✓ Les après-midi sont libres afin que vous puissiez profiter de votre séjour d'une autre façon : balades à pied, à vélo, à cheval, en forêt, face à l'Océan, lectures, sieste dans un hamac, atelier supplémentaire.
- ✓ 18h30 - 19h30 : vous pouvez participer si vous le souhaitez à la préparation du repas du soir.

En soirée, possiblement quelques morceaux de harpe pour se relaxer avant de dormir.



Stage Alimentation Vivante

un programme complet :

Cours pratiques

Nous préparerons ensemble des repas, c'est la meilleure façon d'apprendre et de retenir !

Chaque jour nous préparerons un petit déjeuner différent, en général à base de graines germées et/ou de fruits. Cela vous permettra d'expérimenter différentes variantes de petits déjeuners simples et rapides que vous pourrez refaire chez vous.

La matinée sera l'occasion de réaliser de délicieuses bases de recettes qui nécessitent par exemple d'être déshydratées : crackers, pâtes à pizza, pain, fromage,

Cours théoriques

Pendant cette semaine, nous verrons

- ✓ les ingrédients spécifiques à l'Alimentation vivante et en particulier les graines germées, les jeunes pousses, les algues, les jus d'herbe et les jus verts,
- ✓ les techniques utilisées en Alimentation vivante : la germination, la déshydratation, la lactofermentation,
- ✓ Des notions théoriques d'introduction à la physiologie seront abordées tout au long des ateliers notamment la digestion, les combinaisons alimentaires, l'équilibre acido-basique..

Les Ateliers gourmets de la semaine ...

Liste des ateliers gourmets du stage :	Descriptif :
<input checked="" type="checkbox"/> Atelier pain cru	Réalisation d'un vrai pain cru... magique ! super bon et une odeur incroyable de pain frais, et ce n'est pas un pain sucré, c'est très différent du pain essence. La préparation en vaut la peine !
<input checked="" type="checkbox"/> Atelier de haute crusine sur les "Fromages"	Technique de base pour réussir la fermentation des fromages végans et apprendre à confectionner des fromages végétaux
BONUS* : Atelier de confection de crêpes sucrées et salées	Les wraps de courgettes en version salée, ou les crêpes de banane en version sucrée n'auront plus de secret pour vous. Vive les soirées crêpes !
BONUS* : Atelier de chocolats crus	Réalisation d'une recette de chocolat noir (85%) qui sert de base à d'autres préparations Réalisation d'un chocolat plus élaboré avec fourrage. Exemples : croustillants noir à la noisette, choco-amour de l'Oasis, cœurs fondants de framboises, finger au massépain, désirs de coco, coupes royales au beurre de cacahuètes,

* BONUS : le programme varie sensiblement selon les stages. Vous pourrez avoir un atelier chocolat ou une distillation, ou une réalisation de crème cosmétique ou un atelier Permaculture. Si vous réservez en premier un stage, et que vous avez une préférence, n'hésitez pas à m'en faire part !



BONUS * Atelier de distillation de Plante Aromatique et Médicinale :

- Cueillette de la plante à distiller
- Réalisation de la distillation et fabrication de l'hydrolat
- Cours d'initiation à l'aromathérapie, bien choisir ses HE, comment les utiliser.

* BONUS : le programme varie sensiblement selon les



stages. Vous pourrez avoir un atelier chocolat ou une distillation, ou une réalisation de crème cosmétique ou un atelier Permaculture. Si vous réservez en premier un stage, et que vous avez une préférence, n'hésitez pas à m'en faire part !

Les modalités pratiques

Pour préparer votre séjour, regarde sur le site internet de l'Oasis la page [Modalités pratiques](#)

Pensez à prendre

- ✓ Vos produits cosmétiques écologiques (shampooing, savon, dentifrice ...). Merci !
- ✓ de bonnes chaussures multisport, coupe vent, vêtements chauds, chaussons,
- ✓ de quoi prendre des notes,
- ✓ Le linge de maison (draps, couvertures et serviettes éponge) est fourni.

Tarification

Le stage d'une semaine est proposé au tarif de 825€. Ce tarif inclut l'ensemble du séjour, les nuitées en chambre double éco-rénovée, la pension complète Alimentation Vivante, le stage Alimentation Vivante, les ateliers Bonus.
Tarif réduit pour les enfants de moins de 14ans.

Réservations et paiement

Pour confirmer votre réservation, merci de nous retourner la fiche de réservation renseignée et accompagnée des arrhes, soit en ligne, soit par courrier postal. La réservation n'est effective qu'après réception des arrhes.

Fiche de réservation : page suivante de ce document ou en ligne sur le site internet \onglet Stages & Séjours \ Alimentation Vivante (je vous envoie le lien par mail après notre RV).

Arrhes de 30% du montant total : par virement ou par chèque à l'ordre de Murielle LEKIEN à envoyer à l'adresse suivante :

Murielle LEKIEN, Oasis dos 3 Sobreiros
Cruz de João Mendes, caixa postal 7570
7540-551 São Francisco da Serra – PORTUGAL

Ce chèque ne sera pas encaissé et vous sera remis à votre arrivée lors du paiement du séjour. En cas d'annulation de votre part, ce montant est conservé.

Moyens de paiement :

Règlement du solde sur place en espèces.



FICHE DE RESERVATION

Stage Alimentation Vivante à l'Oasis des 3 Chênes
du dimanche au samedi

A RENSEIGNER
ET RETOURNER
AVEC LE
CHEQUE
D'ARRHES

VOS COORDONNEES		
Nom complet des participants : Enfants : nom (âge)	
Tél. domicile et mobile (utilisé pendant le séjour) : Votre meilleure adresse email : Adresse :	
Nous éditons une newsletter mensuelle de l'Oasis envoyée par mail	Je souhaite être abonnée à la newsletter de l'Oasis	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Si vous le souhaitez, nous envoyons un email à tous les participants afin que vous puissiez par exemple louer une voiture de loc en commun pour aller à la mer	J'autorise que mes coordonnées soit communiquées aux autres stagiaires pour covoiturage éventuel	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
ARRIVEE & DEPART		
Votre arrivée à l'Oasis	le Dimanche entre 17 et 19h	
Votre départ de l'Oasis	le Samedi dans la matinée avant 12h	
Option transport		
Prise en charge à la gare de Grandola <input checked="" type="checkbox"/> lors de votre arrivée <input checked="" type="checkbox"/> lors de votre départ	Précisez : date, heure d'arrivée le Dimanche le Samedi * tarif partagé, pour 1, 2 ou 3 personnes	<input type="checkbox"/> 25€ * <input type="checkbox"/> 25€ *
Tarification du STAGE Alimentation Vivante		
Stage Alimentation Vivante Inclus : <input checked="" type="checkbox"/> Logement en chambre éco-rénovée à l'Oasis <input checked="" type="checkbox"/> Pension complète du Dimanche dîner inclus au Dimanche petit déjeuner inclus <input checked="" type="checkbox"/> Stage 5 matinées d'ateliers du Lundi au vendredi inclus	Nombre de participants Adultes : <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 deuxième inscription <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 Enfants : de moins de 3 ans <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 de moins de 10 ans <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 de moins de 14 ans <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 825€ <input type="checkbox"/> 785 € gratuit <input type="checkbox"/> 520 € <input type="checkbox"/> 705 €
Options Logement		
Vous êtes 2 à vous inscrire ? vous pouvez opter pour un appartement indépendant	Supplément pour 2 personnes de 180€	<input type="checkbox"/> 180 €
TOTAL DU STAGE	€
Date et Signature :		
Message particulier ? Intolérances ou allergies alimentaires ?		

L'Oasis des 3 Chênes

“ terrain de jeu rêvé pour expérimenter
avec terre Gaïa, les arbres, l'eau, la
nourriture, l'architecture et d'autres
consciénces créatrices ...”

Murielle et Jorge

Oasis dos 3 sobreiros

Cruz de Joao Mendes, caixa postal 7570
7540-551 Sao Francisco da Serra – PORTUGAL

Tél : (+351) 927 738 016

www.oasis-des-3-chenes.fr