

# Témoignages séjours Nutrition Sensitive

---

« Court, puissant, énergique! Merci pour les clés d'un bel équilibre personnel! Très heureuse d'avoir participé à une session de 3 jours pendant laquelle Lut, avec le support précieux de Francesca, communique avec une belle énergie une approche et une boîte à outils pratiques, concrètes et simples pour un bon équilibre personnel. Les conseils sont applicables dès la reprise du rythme quotidien. Ça fait du bien, on ne se prend pas la tête et on s'amuse! Je ressens directement les résultats positifs! Que demander de plus? Merci Lut! » Françoise, septembre 2019

« La méthode de Lut est simple, naturelle, efficace, à la portée de tous et surtout déculpabilisante! Loin des formules miracles qui ne marchent jamais, elle propose une hygiène de vie qui donne d'excellents résultats sur le long terme. Le stage en Drôme provençale est un vrai plus, une parenthèse joyeuse, vivifiante et motivante pour débiter et bien comprendre la méthode. Le dynamisme et la bienveillance de Lut sont très contagieux et vous portent pour continuer seul la méthode. Merci ! » Yael, septembre 2019

« Heel fijne keuken met veel smaken. Gezonde lokalen producten. Ook de kleuren en textuur zijn in balans. Bovendien haalde ik er meer dan genoeg energie uit. » Marina, mai 2018

« Au cours de ce stage, vous retrouverez le plaisir de manger, vous apprendrez comment sortir du contrôle permanent pour laisser le goût reprendre sa place dans la famille des 5 sens. Vous découvrirez le chemin du bien-être tout en harmonie et passerez de la nutrition d'interdits à une nutrition de douceur et d'harmonie, au sein d'un équilibre retrouvé. » Bernadette, mai 2017

« En trois jours, vous apprendrez les mécanismes de votre corps, vous comprendrez le rôle des nutriments, vous marcherez dans la nature, vous vous abandonnerez lors d'un massage, vous dégusterez ce que nous cuisinerons tous ensemble. Vous repartirez avec une nouvelle approche – une liberté retrouvée face aux théories axées sur le contrôle, une foule d'idées pour un nouveau départ vers le bien-être. » Corinne, mai 2017

« Trois jours de réelle magie, une nouvelle étape vers le bien-être par l'explication, la marche, le massage et la nourriture – quelques recettes comme point de départ, mais surtout l'impression de comprendre et d'être armée pour le futur grâce à une approche rationnelle et réaliste. » Véronique, mai 2017

« Vous repartirez avec une nouvelle approche – une liberté retrouvée face aux théories axées sur le contrôle, une foule d'idées pour un nouveau départ vers le bien-être. » Perrine, octobre 2017

« J'ai eu l'impression de plonger, d'être immergée (complètement et en totale confiance) dans un bain de jouvence, de joie de vivre et de dynamisme... si je cherchais un peu, je pourrais sans doute ajouter d'autres termes! Quel bonheur !!! » Brigitte, octobre 2017

« Tes modules étaient très intéressants, tes réponses à toutes nos questions toujours pertinentes, les promenades très belles même rallongées, Valentin et ses massages top, le groupe très sympa, ... Bref super » Catherine, mai 2016

« J'ai beaucoup apprécié le contenu de tes explications, le visuel des équivalents caloriques, la formule et le massage ainsi que le volet aromathérapie. » Nathalie, mai 2016

« La région est magnifique, les conseils diététiques sont professionnels et personnalisés, le massage divin et l'on reçoit en prime une belle introduction à l'aromathérapie. » Sophie, mai 2016

« Het verblijf heeft ons veel deugd gedaan, vooral de vitaminen van de zuiderse warmte. De maaltijden waren uitstekend en de recepten zullen door mij veelvuldig gebruikt worden. » Chris, mai 2016

« Ce fut un séjour absolument merveilleux: environnement authentique, bucolique et superbe face au mont Ventoux, compagnie des plus sympathiques, cours et consultation individuelle de ta part très intéressants, repas délicieux, ballades idylliques. » Martine, septembre 2016

« An energizing experience that I can recommend to all busy people open to new experiences in live. The perfect boost for me » Dominique, septembre 2015