



**WEEK-END
Cuisine Vitalité
Pilates Doux, Relaxation
et Marches en Forêt
de Brocéliande
du 15 au 17 Septembre 2023**

*

"L'automne est le moment du rassemblement des énergies et de l'intériorité", selon la médecine chinoise. Il faut donc mettre son énergie en réserve en prévision de l'hiver. Pour prendre soin de notre immunité : les pratiques corporelles en douceur (Pilates doux, Relaxation et marches en forêt) ainsi que les cours de cuisine santé (cuisine végétarienne)

Voici un programme ponctué de repas préparés et dégustés ensemble, de temps de Relaxation d'ateliers corporels et de marches printanières dans la Forêt de Brocéliande.

LE PROGRAMME

Arrivée Vendredi en fin d'après midi
17H30 Présentation & Accueil autour d'une boisson chaude
18H-19H séance AUTO MASSAGE & RELAXATION
20H repas concocté par les Nathalie

SAMEDI

8H-8H30 YOGA STRECTCH

8H30 Petit déjeuner concocté par les Nathalie

10H -11H30 COURS DE CUISINE

guidé par Nathalie J

11H30 12H15 PILATES DOUX

12H30 repas

sieste, temps à soi, lecture, écoute musicale,
balades

15H-17H Marche en forêt

thé, en cas, temps à soi

**18H préparation du diner par les Nathalie/ ou
bienvenue à ceux/celles qui le souhaitent**

19H30 Diner + causerie auprès de Nathalie J : conseils et échanges



sur la Naturopathie, l'alimentation vitalité../ les effets bénéfiques de la Relaxation et l'activité physique auprès de Nathalie B.

DIMANCHE

8h -8H30 MEDITATION (salle)

8H30 Petit déjeuner préparé par Nathalie

10H -11H : Atelier Pilates. (réveiller les mobilités articulaires et les muscles profonds guidés par la respiration) Dans la salle

11H-12H30 COURS DE CUISINE avec Nathalie

13H déjeuner

causeries conseils naturopathie nutrition avec Nathalie

sieste balades repos

15H-17H marche en forêt

17H30 goûter préparé par les Nathalie

et fin de notre stage

« vous repartez avec **TOUTES** les recettes !! »



LES INTERVENANTES

Nathalie Joinis-Lephay

Naturopathe, Diététicienne-nutritionniste, Cuisinière vitalité.

« Tout au long du week-end, je vous apprends à faire les bons choix, à mieux manger et à concocter des menus équilibrés qui nous redonnent vitalité et santé. Nous préparerons et dégusterons ensemble. »

Nathalie BOURGIN

Enseignante Remise en forme, Bien-être et Mouvement, Relaxologue.

« Je vous propose pour ce week-end de profiter des bienfaits naturels de l'environnement exceptionnel du gîte de la Hulotte : le calme et l'immersion dans la forêt de Brocéliande et de profiter des ateliers pour être à l'écoute de votre corps et le mobiliser en douceur. Les marches seront une belle occasion de ressourcement mais aussi temps de convivialité et temps de silence également. Nous aurons le privilège de participer à une sortie nocturne avec le CPIE Brocéliande (prix par personne en += 10€) afin de guetter le brâme du cerf . »

L'HEBERGEMENT

**Gîte La Hulotte La Ville Moisan, 35750 St Malon sur Mel,
www.la-hulotte.fr**

en chambres doubles (de préférence) et individuelles

TARIFS ET RESERVATIONS

L'hébergement + le stage (ingrédients et ateliers compris) :

240€ TOUT COMPRIS en chambre partagée

315€ TOUT COMPRIS en chambre individuelle

165€ le stage SANS HEBERGEMENT

+ 10€ sortie brâme du cerf avec le CPIE Brocéliande.



Pour toute information, nous serons heureuses de vous renseigner.

Nathalie BOURGIN: nathaliebourgin35@gmail.com - 06 70 31 46 04 nathaliebourgin.com

Nathalie JOINIS-LEPHAY: nathalie.joinis.lephay@gmail.com - 06 07 52 18 37 nathalie-joinis-lephay.fr

Pour réserver, merci d'envoyer un chèque de 50% du montant total à

Nathalie BOURGIN, 33 rue Pierre Varin de la Brunelière, 35700 RENNES.

En cas d'annulation 1 mois avant : les arrhes sont remboursées,

15 jours avant 50% du stage vous sera demandé.

La totalité encaissée au-delà.

L'accueil du stage : vendredi 15 Septembre 17H départ dimanche 17 Septembre 18H

PREVOYEZ

vos chaussures de marche (les marches sont accessibles à tous)

une tenue souple pour vous sentir libre dans vos mouvements – une couverture et des chaussettes – un coussin de méditation si vous en avez (il y aura des coussins et des chaises sur place). Les pratiques corporelles sont accessibles à tou(te)s et ne demandent aucun pré requis.

