



**WEEK-END
Cuisine Vitalité
Pilates Doux, Relaxation
et Marches en Forêt
de Brocéliande
les 4, 5 et 6 Octobre 2024
sortie brame du cerf à l'aube**

LE PROGRAMME

VENDREDI

Arrivée en fin d'après midi

17H30 Présentation du séjour et du groupe/ Accueil autour d'une boisson

18H- 20H : cours de cuisine

20H Dîner

SAMEDI

8H - 8H30: YOGA STRETCH - MEDITATION

8H30 - 9H: Petit déjeuner

9H30 à 11H30: cours de cuisine

11H30 – 12H30: PILATES

12H30: déjeuner

Temps à soi

15H – 17H: Marche en forêt

thé, en cas

17H30 -18H: SEANCE DE RELAXATION

18H: Temps à soi

préparation du dîner par les Nathalie/ ou bienvenue à ceux/celles qui le souhaitent

19H30 Dîner + causerie auprès de Nathalie J: la Naturopathie, l'alimentation vitalité../ les effets bénéfiques de la Relaxation et l'activité physique auprès de Nathalie B.

soirée Relax, musique douce – lectures et partages – danses..comme on veut



DIMANCHE – lever du soleil 7H32

A l'aube (6H): sortie à l'écoute du brame du cerf

8H30 - 9H: petit déjeuner

10H – 12H: cours de cuisine

12H - 13H: PILATES doux

13H: déjeuner

causeries conseils et échanges en naturopathie et nutrition avec Nathalie

Temps à soi

15H – 17H: marche en forêt

17H30- 18H Relaxation

Fin du séjour autour d'un thé, goûter

« vous repartez avec TOUTES les recettes »



LES INTERVENANTES

Nathalie Joinis-Lephay

Naturopathe, Diététicienne-nutritionniste, Cuisinière vitalité.

« Tout au long du week-end, je serai heureuse de vous apporter conseils et astuces sur l'alimentation et concocter ensemble 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.

« J'aurai le plaisir de vous faire découvrir deux belles randonnées en forêt de Brocéliande, et profiter pleinement des effets bénéfiques de la marche en pleine nature. Je vous proposerai également des séances de Relaxation et d'auto massages ainsi que des exercices issus de la méthode Pilates (respirations et renforcement doux des muscles profonds) »

L'HEBERGEMENT

Gîte La Hulotte La Ville Moisan, 35750 St Malon sur Mel,

www.la-hulotte.fr

en chambres doubles et individuelles



TARIFS ET RESERVATIONS

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

290€ TOUT COMPRIS en chambre partagée

375€ TOUT COMPRIS en chambre individuelle

225€ le stage SANS HEBERGEMENT

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 ou virement de 50% du montant total à Association Bien-être et Mouvement

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.

Accueil du stage : vendredi 4 Octobre 17H, fin du séjour dimanche 6 Octobre 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 – Les pratiques corporelles sont accessibles à tous(te). Il y aura sur place des tapis, coussins, couvertures.

Les chambres sont cosy et très confortables
principalement équipées de 2 lits, voir 3 lits
c'est pourquoi nous encourageons le partage des chambres.

Certaines chambres sont équipées d'une salle de bain privative,
les autres chambres partagent une salle de bain pour 2 chambres uniquement.