



**SEJOUR
CUISINE & BIEN-ETRE
EN FORET DE BROCELIANDE
du 19 au 21 Septembre 2025
sortie brame du cerf**

LE PROGRAMME

VENDREDI

RDV à 14H -14H30 Accueil et installation dans les gîtes (gîte principal = Folle Pensée + Petit gîte pour 2 chambres « Chez Joss au bonheur du 13 13 La ville Zine Neant sur Yvel 5 mins)

14H30 Présentation et Méditation

15H -17H Randonnée en forêt à pied depuis le gîte

17H pause et thé

18H – 19H30 Cours de cuisine

20H repas

Relaxation et Méditation (30 mins)

SAMEDI

8H - 8H30: YOGA STRETCH

8H30 - 9H: Petit déjeuner

9H30 à 11H30: cours de cuisine

11H45 – 12H30: PILATES doux

12H30: déjeuner

Temps à soi

15H – 17H30: Randonnée en forêt Tréhorenteuc
(départ en voitures)

thé pause

18H30 -19H15 Atelier Stretching et Relaxation

19H30 Dîner

21H Départ pour Paimpont marche en silence autour de l'étang de l'Abbaye
et brame du cerf à la nuit tombée



DIMANCHE

8H -8H30 YOGA STRETCH

8H30 - 9H Petit Déjeuner

9H30 -11H30 Cours de cuisine

11H45 -12H30 PILATES DOUX

12H30 Déjeuner

Temps à soi

15H – 16H30: marche en forêt à pied depuis le gîte

16H30 - 17H Séance de Relaxation

17H -17H30 Thé fin du stage Méditation et retours d'expériences

« 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 de 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 « Folle Pensée » commune de Paimpont entrer dans Folle Pensée, vous diriger au bout du village et le (grand) parking du gîte se trouvera sur la droite

Gîte « chez Joss Au bonheur du 13* 13 La Ville Zine Néant sur Yvel (5 mins en voiture de folle pensée)

en chambres doubles et individuelles

TARIFS ET RESERVATIONS

L'hébergement 150€ par chambre (lits faits et linge de toilette s/place)
230€ Animation et cours de cuisine – ingrédients bio et de saison compris/
Personne
230€ 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 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.

PREVOYEZ

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

une tenue souple pour les ateliers, une couverture et des chaussettes – Les pratiques corporelles sont accessibles à tous(te). Il y aura sur place des tapis, coussins, couvertures.

Savons, shampoings

un économe, une planche (petite) à découper, un torchon et **votre tablier de cuisinier e**

