



WEEK-END CUISINE VITALITE BIEN-ETRE ET MOUVEMENT A BROCELIANDE

du 24 au 26 MARS 2023

*

Le jour du Printemps, c'est l'éveil des sens, le temps des semis, les journées qui s'allongent et se réchauffent, le retour de la lumière. La nature nous invite à nous redresser et nous remettre en mouvement en douceur, à faire peau neuve et nous dégager de la torpeur de l'hiver.

Notre équilibre est directement lié à ce que nous mangeons et à la manière de vivre notre corps. C'est avec joie que nous associons nos pratiques culinaires et corporelles adaptées à la nouvelle saison: comme dans la nature, faisons monter la sève en nous.

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

LE PROGRAMME

Arrivée Vendredi en fin d'après midi (17h)

17H – 17H30 Accueil autour d'une boisson chaude

18H-19H séance RELAXATION -MEDITATION (en extérieur ou salon)

20H repas concocté par les Nathalie

SAMEDI

8H-8H30 Réveil corporel et méditation

8H30 -9H30 Petit déjeuner concocté par les Nathalie

10H -12H Préparation ensemble du déjeuner guidé par Nathalie J

12H 12H30 Atelier bien-être (extérieur)

12H30 repas

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

15H-17H Marche en forêt

17h goûter concocté par les Nathalie

17H30 à 18H30 Atelier bien-être

18H30 préparation du diner pour ceux/ celles qui le souhaitent

19H30 Diner + causerie auprès de Nathalie J : conseils et échanges sur la Naturopathie, l'alimentation vitalité..



DIMANCHE

8h -8H30 Réveil corporel et Méditation

8H30 Préparation ensemble du petit-déjeuner avec Nathalie J.L et petit déjeunons ensemble

10H30-12H30 préparation du déjeuner 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 du cadre particulièrement calme et régénérant du gîte au coeur de Brocéliande. Je serai heureuse durant ce week-end de vous guider pour marcher nous ressourcer en forêt, également je vous proposerai des ateliers Bien-être facilitant un meilleur confort abdominal et digestif : Relaxation, Méditation, Respirations, Assouplissements »

L'HEBERGEMENT

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

www.la-hulotte.fr

Lieu de verdure et de tranquillité au coeur de Brocéliande,

l'hébergement vous est proposé

en chambres doubles (de préférence) et individuelles

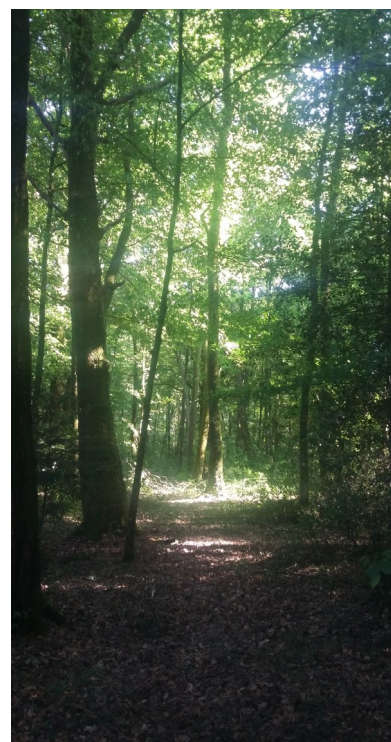
TARIFS ET RESERVATIONS – 12 places maximum

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

275€ TOUT COMPRIS en chambre partagée

310€ TOUT COMPRIS en chambre individuelle

165€ 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.

L'accueil du stage : vendredi 24 Mars 17H départ dimanche 26 Mars 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.

Au plaisir de partager avec vous ce beau week-end Printanier.

**** Nathalie Bourgin et Nathalie Joinis.Lephay ****