

**PROGRAMME DU STAGE CUISINE & BIEN-ETRE  
GITE A SUSCINIO PRESQU'ILE DE RHUYS  
29 au 31 Mai 2026**



**Les ingrédients pour ce séjour : une cuisine saine et savoureuse  
des recettes originales et faciles à reproduire concoctées à partir de  
produits frais bio et de saison. Les menus sont végétariens tendances  
allégée en gluten et produits laitiers**

**Des activités en extérieur et en intérieur : randonnées, cours Pilates  
doux accessibles à tous tes, séances de relaxation**

**La nature omniprésente : la situation du gite est exceptionnelle  
maison de douanier restaurée avec goût et confort, le gite offre une vue  
sur la mer et se situe à 5 mins à pied du château du Guildo et de la  
réserve ornithologique.**

**LES TARIFS**

**TOUT COMPRIS en hébergement en chambre partagée = 360€  
ou en chambre individuelle 500€  
SANS HERBERGEMENT me consulter**

**L'ADRESSE DU GITE : 8 chemin de la brousse. Suscinio (56) RHUYS**

**Vendredi 29 Mai rdv à 14H au gite**

14H 14H30 Accueil et bienvenue dans vos chambres  
14H30 Bienvenue autour d'une collation  
15H – 16H30 Randonnée  
17H pause/ ou Souplesse 17H30 à 18H  
18H – 20H cours de cuisine  
20H Dîner

### **Samedi 30 Mai**

8H - 8H30 Petit Déjeuner – 9H à 10H Pilates

10H départ randonnée

13H Déjeuner

puis pause, n'hésitez pas à partir visiter le Château de Sucinio  
ou baignade ? À pied depuis le gîte

16H30 atelier souplesse et relaxation

17H30 cours de cuisine

19H30 Diner

### **Dimanche 31 Mai**

8H – 8H30 Petit Déjeuner – 9H à 10H PILATES

10H cours de cuisine

11H30 Souplesse & Relaxation

12H30 Déjeuner

14H départ randonnées

16H30 fin de notre séjour

quoi apporter pour votre week-end

les lits seront faits et le linge de toilette est fourni

vous trouverez savons et shampoings sur place mais mieux vaut également  
vous munir du nécessaire

vos chaussures de marche et chapeau crème solaire

serviette de plage – tenue souple et un petit plaid pour les temps de  
relaxation – un torchon, un tablier de cuisine et ceux qui le peuvent une petite  
planche à découper, un économe. Petit carnet pour noter mais toutes les  
recettes vous seront remises

**Nathalie Joinis Lephay** est Naturopathe, Diététicienne nutritionniste  
et créatrice culinaire

**Nathalie BOURGIN** est enseignante d'activités physiques diplômée d'État  
ainsi que Sophro-Relaxologue certifiée

**06 70 31 46 04**

**06 07 52 18 37**

