

**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 Soupleesse 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 gite

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 économie. 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

