

SEJOUR
CUISINE DU MONDE & BIEN-ETRE
en forêt de Brocéliande
du 2 au 4 Octobre 2026
saison du brâme du cerf

cours de cuisine saine et savoureuse – randonnées
séances PILATES - Relaxation



3 jours en forêt, éveiller nos sens, relâcher les tensions

Caoline vous propose des cours de cuisine pour découvrir les saveurs des cuisines
du monde : cuisine végétarienne bio/ de saison

Nathalie vous guide sur des sites remarquables en forêt et vous propose chaque
jours des ateliers du corps : Pilates – souplesse - relaxation

LE PROGRAMME

VENDREDI

RDV à 14H à 14H30 Accueil et installation village de « Folle Pensée »
gîte principal 304 Folle Pensée PAIMPONT - gîte dans le village à pied : Ar
LITORIENN 324 Folle Pensée PAIMPONT

14H30 Présentation du séjour – Relaxation

15H -17H30 Randonnée en forêt à pied depuis le gîte (jardin aux moines)

17H30 pause thé boissons

18H – 19H30 Cours de cuisine

20H repas

Auto massages, étirements, Relaxation du soir (30 mins)

SAMEDI

8H - 8H30: REVEIL MATINAL (à jeun pour ceux celles qui le souhaitent)
respirations, mobilités articulaires, mouvement

8H30 - 9H30: Petit déjeuner

9H30 à 11H30: cours de cuisine

11H30 – 12H: PILATES doux

12H: déjeuner

13H30 départ du gîte vers Tréhorenteuc

14H15 – 17H15: balade contée (sous réserve 10€ ? par personne)

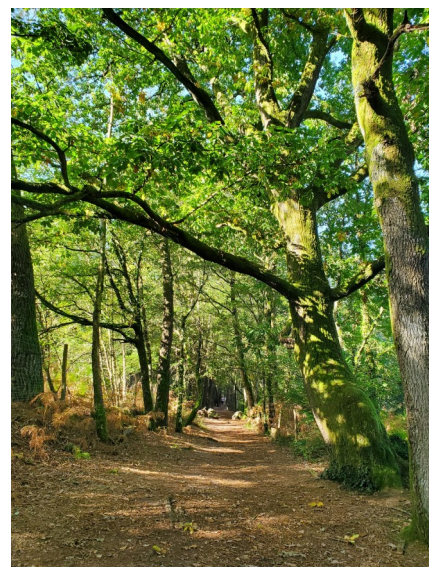
18H départ de Tréhorenteuc

18H30 -19H15 Atelier du soir : souplesse, détente.

19H15 Dîner

21H Départ pour Paimpont

brâme du cerf à la nuit tombée



DIMANCHE

8H -8H30 REVEIL MATINAL A JEUN POUR CEUX CELLES QUI LE SOUHAITENT

8H30 - 9H30 Petit Déjeuner

9H30 -11H30 Cours de cuisine

11H45 -12H30 PILATES DOUX

12H30 Déjeuner

Temps à soi

14H – 16H: marche en forêt à pied depuis le gîte (fontaine de Barenton)

LES INTERVENANTES

CAROLINE DEPOIL, Cuisinière pâtissière nomade

Je suis cuisinière et pâtissière, passionnée par les cuisines du monde. À travers mes ateliers, je vous invite à découvrir des recettes gourmandes et créatives, à partir d'ingrédients locaux et de saison. Mon objectif est de partager le plaisir de cuisiner, d'échanger autour des saveurs et de transmettre des astuces pour réaliser des plats colorés et conviviaux.»

Nathalie BOURGIN, Enseignante Pilates, De Gasquet, 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 séances Pilates doux (respirations et renforcement 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

+ Chambres d'hôte AR LITORIENN 364 Folle Pensée

jolie maison en pierre sur la droite

en chambres doubles et individuelles

TARIFS ET RESERVATIONS

L'hébergement 150€ par chambre/ 2 nuits

(lits faits et linge de toilette s/place)

290€ Animation et cours de cuisine, ingrédients bio et de saison / Personne

13€ balade contée



Pour toute information, nous serons heureuses de vous renseigner.

Nathalie BOURGIN: nathaliebourgin35@gmail.com - 06 70 31 46 04
www.nathaliebourgin.com

Caroline DEPOIL : caroline.depoil@free.fr – 06 07 60 32 08

La Crème de la crème

Pâtissière nomade www.instagram.com/carolinedelacreme

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

