

**STAGE CUISINE
PILATES DOUX, RELAXATION & MARCHES
EN FORÊT DE BROCELIANDE
sortie nocturne brâme du cerf
du 15 au 17 Septembre 2023**

Nous sommes à l'entrée de l'automne
Le soleil est toujours bien présent,
La forêt se pare peu à peu de sa robe automnale
La Nature se prépare pour l'hiver.

*L'automne, moment du rassemblement des énergies et de l'intériorité selon la médecine chinoise.
Prendre soin de notre immunité avec des activités douces et une alimentation santé.*

AU PROGRAMME

Chaque jour un cours de cuisine vous est proposée :
Les recettes sont végétariennes et respectent l'équilibre des apports alimentaires
ceci pour s'adapter à tous et donner plein de belles idées saines et savoureuses.
Les cours sont animés par Nathalie Cuisinière, Diététicienne et Naturopathe.

Nous marcherons chaque jour en forêt
avec une proposition de marche très matinale en silence
à l'écoute du brâme du cerf.
Les ateliers corporels, Pilates doux et Relaxation
favoriseront la circulation et les mouvements internes.
Ateliers guidés par Nathalie BOURGIN, Professeure Pilates, Remise en forme

LES INTERVENANTES

Nathalie Joinis-Lephay Naturopathe, Diététicienne-nutritionniste, Cuisinière vitalité.
Nathalie Bourgin Enseignante PILATES, Diplômée d'État Remise en forme,
Sophro- Relaxologue.

L'HEBERGEMENT :

Nous sommes hébergés à La Hulotte
La Ville Moisan, 35750 St Malon sur Mel, www.la-hulotte.fr
grand gîte au calme au coeur de Brocéliande, l'hébergement vous est proposé en
chambres doubles et individuelles

TARIFS ET RESERVATIONS – 12 places maximum. L'hébergement + le stage
(ingrédients et ateliers compris) : 275€ TOUT COMPRIS en chambre partagée -
345€ TOUT COMPRIS en chambre individuelle - 200€ le stage SANS HEBERGEMENT
Pour réserver, merci d'envoyer un chèque de 50% du montant total à Nathalie BOURGIN,
33 rue Pierre Varin de la Brunelière, 35700 RENNES.

PREVOYEZ vos chaussures de marche (les marches sont 'un niveau facile à moyen) une
tenue souple pour vous sentir libre dans vos mouvements – une couverture et des
chaussettes – Les pratiques corporelles sont accessibles à tou(te)s.

INFOS & RESERVATIONS

Nathalie BOURGIN, [06 70 31 46 04](tel:0670314604), nathaliebourgin35@gmail.com,
www.nathaliebourgin.com

Nathalie JOINIS-LEPAHY, 06 07 52 18 37, nathalie.joinis.lephay@gmail.com,
www.nathalie-joinis-lephay.fr