Cuisine vitalité
Bien-être et Mouvement
à Brocéliande

20 et 21 Mars 2021

Nathalie JOINIS-LEPHAY
Naturopathe
Diététicienne
Nutritionniste
nathalie-joinis-lephay.fr

Nathalie BOURGIN
Enseignante Forme
Bien-être et
Mouvement
Relaxologue
nathaliebourgin.com

Le jour du Printemps : les journées qui s'allongent et se réchauffent. Comme dans la nature, faisons monter la sève en nous.C'est avec joie que nous associons lors de ce week-end nos pratiques culinaires et corporelles pour nous harmoniser à la nouvelle saison.

Nathalie Joinis-Lephay, Naturopathe
Diététicienne-nutritionniste ,Cuisinière vitalité

Durant le 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

Pour que notre corps participe à cette mouvance printanière, nous privilégions la fluidité, la souplesse et la sensorialité par différentes approches : méditation, marche, danse libre, étirements,respirations profondes .

Gîte La Hulotte La Ville Moisan
35570 St Malon sur Mel, www.la-hulotte.fr
du Samedi 20/03 9H30 au Dimanche 21/03 18H
185€/ 194€ par personne chambre duo-trio/ solo

Limité à 12 personnes

Nathalie BOURGIN
06 70 31 46 04
nathaliebourgin35@gmail.com

Nathalie JOINIS-LEPHAY
nathalie.joinis.lephay@gmail.com
06 07 52 18 37