



**WEEK-END  
CUISINE VITALITE  
BIEN-ETRE ET MOUVEMENT  
A BROCELIANDE  
20 et 21 Mars 2021**

\*

*Le jour du Printemps, c'est l'éveil des sens, le temps des semis, les journées qui s'allongent et se réchauffent, le retour de la lumière. La nature nous invite à nous redresser et nous remettre en mouvement en douceur, à faire peau neuve et nous dégager de la torpeur de l'hiver.*

*Notre équilibre est directement lié à ce que nous mangeons et à la manière de vivre notre corps. C'est avec joie que nous associons nos pratiques culinaires et corporelles adaptées à la nouvelle saison: comme dans la nature, faisons monter la sève en nous.*

*Voici un programme ponctué de repas préparés et dégustés ensemble, de temps de méditation, d'ateliers corporels et de marches printanières dans la Forêt de Brocéliande.*

**LE PROGRAMME**

\*\*\*\*\*

**1<sup>er</sup> jour**

9h30 Installation et verre de bienvenue

10h Réveil corporel avec **Nathalie B**

11h Préparation du déjeuner ensemble avec **Nathalie J.L** - intérêt nutritionnel des aliments.

13h Déjeuner

14h Temps libre

15h Marche en forêt de Brocéliande avec **Nathalie B**

17h **Nathalie J.L** vous a préparé un goûter

17h30 Relaxation Printemps avec **Nathalie B**

18h Préparation du dîner ensemble avec **Nathalie J.L**

20h Dîner

21h Causeries

22h Méditation



**2<sup>ème</sup> jour**

8h30 Méditation avec **Nathalie B**

9h Préparation ensemble du petit-déjeuner avec **Nathalie J.L**

10h Séance Souplesse et Mouvement avec **Nathalie B**

11h15 Préparation du déjeuner ensemble avec **Nathalie J.L** - intérêt nutritionnel des aliments.

13h Déjeuner

14h Temps libre

15h Marche en forêt de Brocéliande avec **Nathalie B**

16h 30 Relaxation Respiration avec **Nathalie B**

17h **Nathalie J.L** vous a préparé un goûter

17h30 Le mot de la fin



## LES INTERVENANTES

\*\*\*\*\*

### **Nathalie Joinis-Lephay**

*Naturopathe, Diététicienne-nutritionniste, Cuisinière vitalité.*

« Tout au long du 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 lui aussi à cette mouvance printanière, je choisis pour vous des pratiques corporelles qui privilégient la fluidité, la souplesse et la sensorialité : méditation, marche, danse libre, étirements, respirations profondes, visualisations. »

## L'HEBERGEMENT

\*\*\*\*\*

**Gîte La Hulotte La Ville Moisan, 35750 St Malon sur Mel, [www.la-hulotte.fr](http://www.la-hulotte.fr)**

Lieu de verdure et de tranquillité au coeur de Brocéliande,  
l'hébergement vous est proposé en chambre double ou à trois : 9 places,  
en chambre individuelle : 3 places.

### **TARIFS ET RESERVATIONS – 12 places maximum**

\*\*\*\*\*

**L'hébergement + le stage (ingrédients et ateliers compris) :**

185€ en chambre double/trio – 194€ en chambre individuelle.

**Pour toute information, nous serons heureuses de vous renseigner.**

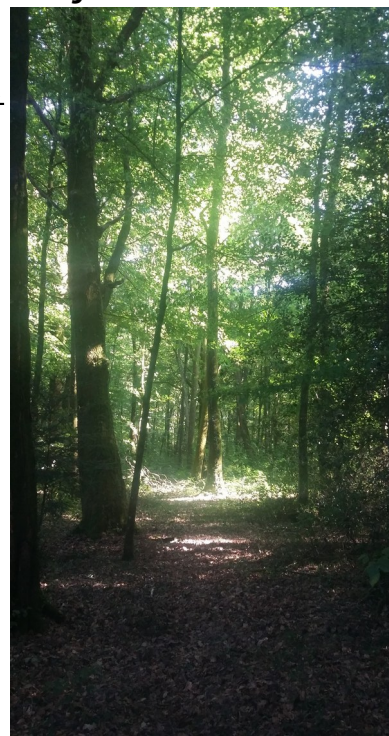
Nathalie BOURGIN: [nathaliebourgin35@gmail.com](mailto:nathaliebourgin35@gmail.com) - 06 70 31 46 04  
[nathaliebourgin.com](http://nathaliebourgin.com)

Nathalie JOINIS-LEPHAY: [nathalie.joinis.lephay@gmail.com](mailto:nathalie.joinis.lephay@gmail.com) - 06 07 52 18 37  
[nathalie-joinis-lephay.fr](http://nathalie-joinis-lephay.fr)

Pour réserver, merci d'envoyer un chèque de 30% 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%, encaissés au-delà.

**L'accueil du stage : Samedi 20 Mars dès 9H-9H30 - La fin du stage : Dimanche 21 Mars à 18H.**



## PREVOYEZ

**vos chaussures de marche** (d'une durée d'1H30 à 2H en forêt, les marches sont accessibles à tous)  
**une tenue souple pour vous sentir libre dans vos mouvements** – une couverture et des chaussettes – un coussin de méditation si vous en avez (il y aura des coussins et des chaises sur place). Les pratiques corporelles sont accessibles à tou(te)s et ne demandent aucun pré requis.

***Au plaisir de partager avec vous ce beau week-end Printanier.***

***\* Nathalie Bourgin et Nathalie Joinis.Lephay \****

