

Nouveau stage

Cuisine Vitalité et Bien-être

à Brocéliande 4 et 5 décembre 2021

«L'hiver. On s'en va dans une sorte de rêve, vers un besoin de pureté et d'espace. Le silence se fait encore plus parfait..On va se chercher soi-même dans des profondeurs personnelles »
Jean GIONO

Après le succès du stage de l'an dernier, nous proposons à nouveau de vous retrouver cet hiver pendant 2 jours dans cette magnifique forêt de Brocéliande.

On entre dans une période de l'année où nous avons besoin de nous faire du bien, de nous réchauffer. Cherchons à cuisiner bon, sain et goûteux. Nathalie JL vous invite à explorer le monde des épices pour parfumer nos plats d'hiver et participer à une meilleure vitalité.



Durant le week-end, Nathalie B vous guidera sur les sentiers du bien-être : marches sensorielles en forêt – ateliers Sophro-Relaxation et Bien-être en mouvement

LE PROGRAMME

Samedi . Accueil entre 9h30 et 10H autour d'une boisson chaude

10H : Atelier Bien-être/Réveil corporel Nathalie B.

11H : Atelier cuisine avec les épices. Préparons le déjeuner avec Nathalie J.L

13H : Déjeuner

Détente – temps à soi – thé, café – balades – lecture, sieste

15H : marche en forêt vers la Fontaine de Barenton guidée par Nathalie B.

17H : Goûter préparé par Nathalie J.L

17H30 : Séance de Sophro-Relaxation par Nathalie B.

18H : Préparation du Diner ensemble

20H : Diner

Causeries, échanges et précieux conseils en Naturopathie pour aborder l'Hiver par Nathalie J.L

Dimanche

8H30 à 9H30 : Petit déjeuner préparé par Nathalie J.L et B.

9H30 : Marche santé et sensorielle dans la Forêt guidée par Nathalie B.

11H15 : Préparation du déjeuner, intérêts nutritionnels des épices dans la cuisine par Nathalie J.L

13H : Déjeuner

Détente, temps à soi, balades, thé, café, lecture, sieste..

15h : Atelier Sophro-Relaxation par Nathalie B.

16H30 : Gouter préparé par Nathalie J.L

17H30 : Temps de médiation en groupe. Fin du stage . Partages

LES INTERVENANTES



Nathalie BOURGIN, Enseignante Forme et Bien-être.

Diplômée d'État, Sophro-Relaxologue.

nathaliebourgin35@gmail.com -

06 70 31 46 04 www.nathaliebourgin.com

Nathalie JOINIS-LEPHAY, Créatrice culinaire,

Naturopathe et Diététicienne Nutritionniste.

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

www.nathalie-joinis-lephay.fr



LE LIEU: Folle Pensée, PAIMPONT parking face au Centre ENOCH

Situé au coeur du site exceptionnel de la Fontaine de Barenton à Brocéliande, nous serons hébergés dans un gîte lumineux et confortable bénéficiant de 3ha de forêt privée. Offrant des prestations de qualité, équipé d'une cuisine professionnelle, le gîte se situe dans le village de Folle Pensée au sein de la forêt de Paimpont. Nous partirons à pied depuis le gîte pour nos marches en forêt. A proximité : le Val sans retour dans le village de Tréhorenteuc, le Château de Comper et le Chêne de Guillotin à Concoret, l'Abbaye de Paimpont..

L'HEBERGEMENT

Nous favorisons l'hébergement en chambres spacieuses à deux lits, (+ une chambre à trois lits), literie de qualité.

Nous réservons également un gîte à proximité à pied pour la possibilité de chambres individuelles. Il est également possible de venir pour les cours de cuisine et les ateliers corporels uniquement SANS l'hébergement sur place.

LES TARIFS:

! Les prix comprennent pour les 2 jours !

l'hébergement - les cours de cuisine - les ingrédients bio de saison - les ateliers corporels

- l'hébergement à deux lits en chambres spacieuses et très confortables dans le gîte
- **Tarif préférentiel:** hébergement à deux lits OU à trois lits : 250€/ personne
- hébergement en chambre individuelle: 285€/ personne
- SANS hébergement, ATELIERS seuls : 195€/personne

