

# SÉJOUR CUISINE ET YOGA, “Léger après les fêtes”



**Date** : du vendredi 17 janvier 18h au dimanche 19 janvier 17h

**Lieu** : Le Domaine des Hayes, sur la commune de Maxent, dans le Pays de Brocéliande, au cœur d'un parc forestier privé de 250ha, 12kms de sentiers à parcourir à pied ou à vélo.

**Hébergement** : « Les Écuries », en chambre double, 1 salle de bain et toilettes par chambre. 2 lits de 90x200

Dans un appartement très confortable et très calme : <https://domaine-des-hayes.fr/prestation/gite-appartement/>

**Programme** :

- Ateliers Cuisine
- Séances de Yoga postures (Viniyoga, Kurma Yoga, Hatha), Yoga Nidra, DO IN  
*La pratique de Yoga est accessible à tous, même si vous n'en avez jamais fait.*
- Conférence sur la Naturopathie, Biokinégy, Marche Afghane
- Méditations
- Temps libre
- Déconnexion digitale

### **A qui s'adresse ce séjour ?**

Aux personnes curieuses et ouvertes sur une nouvelle manière de cuisiner, axée sur le vivant pour augmenter leur énergie et favoriser leur bonne santé dans le plaisir et la découverte.

Les fêtes de fin d'année, opulentes en terme d'alimentation notamment, ont pu surcharger l'organisme jusqu'à l'engrasser parfois.

Un retour à un rythme de vie plus physiologique, dont l'alimentation, la respiration, l'activité physique, le calme font partie, s'avèrent très bénéfiques.

### **Nombre de participants : 8**

### **Prix du séjour, par personne, en chambre double :**

Animation séjour : 125€

Ateliers cuisine/repas : 75€

Hébergement 2 nuits (linge de lit et de toilette inclus) : 150€

Soit un Total de 350€

Pour confirmer l'inscription, nous vous remercions d'envoyer 1 acompte de 100 euros, encaissé à réception, et 1 chèque du complément : 250€, qui sera encaissé 15 jours avant le début du séjour.

Inscription complète et chèques à envoyer soit à :

Céline Allain, 34 Le Placis Rocher, 35250 CHASNE SUR ILLET

Ou Frédérique Bellé, 10 les Jardins de la Pensée, 35133 ROMAGNÉ

---

---

# Formulaire d'inscription,

**Séjour Cuisine et Yoga du 17/01 au 19/01/2020**

NOM :

Prénom :

Adresse Complète :

Courriel :

Téléphone portable :

Besoin de matériel : Tapis, Lota, Gratte-Langue

*Entourez le matériel dont vous avez besoin. Sauf le tapis qui peut être prêté dans la limite des disponibilités, le reste peut être acheté sur place.*

Comment avez-vous eu connaissance de ce séjour ?

Avez-vous besoin d'une facture pour le séjour ?

Date :

Signature :