

Séjour Yoga et Gourmandise

 2 jours pour prendre soin de son corps, et de son âme, du mercredi 8 au vendredi 10 juillet 2026

Date : du 8 au 10 juillet 2026

Arrivée : à partir de 15h30 le mercredi

Départ : vendredi vers 15h

Lieu : Les jardins de la Matz à Plouer sur Rance

<https://www.lesjardinsdelamatz.com/>

Groupe de 5 personnes

Au programme

- **Séances de yoga** dans une salle équipée, (De Gasquet / Hatha/ Nidra) *adaptées à tous les niveaux*. Vous pouvez venir avec votre propre matériel (Tapis, blocs, sangles et **couverture**) Sinon dans la salle il y a tapis, blocs et coussins de méditation
 - **Atelier Cuisine de 2h30**, avec livret de recette remis par la cheffe
 - **Balade en bord de Rance** et temps de reconnexion à la nature et à ses sens
 - **Cuisine créative, originale et très savoureuse. La Cheffe Caroline** utilise les légumes du potager de l'auberge et le reste, auprès des producteurs très très locaux
 - **Hébergement en pension complète** dans un cadre paisible, naturel et chaleureux. Poêle ou cheminée dans la maison
-

Tarifs tout inclus (hors boissons alcoolisées)

Il comprend le service d'une personne, responsable de la chambre d'hôtes, la journée pour vous aider et pour le service des brunchs, les dîners étant pris en charge par l'équipe de restauration.

Hébergement et tarifs

Chambre Triple **515.95€**
3 lits de 90cm

Chambre double **541.60€**
2 lits de 90cm

⊗ Non inclus : transport jusqu'au lieu du séjour

Pourquoi participer ?

- Faire une vraie **pause** pour vous recentrer, vous détendre, vous déconnecter du quotidien
- Renforcer votre **ancrage corporel et émotionnel**
- Retrouver de l'énergie et de la clarté
- Créer des **liens humains authentiques**
- Apprendre à **cuisiner** des recettes originales et saines

Inscriptions & Contact

Acompte de 50% pour confirmer la réservation,

 **Email :** frederique.belle@bacopa-yoga.com

 **Téléphone :** 06 75 50 94 50

 **Site web :** <https://www.bacopa-yoga.com/>