

JEÛNER EN MANGEANT

du vendredi 10 à 16 h au lundi 13 avril à 10 h 2026

À **PLESTIN-LES-GRÈVES (22)**

AU **GÎTE Pen Ar Voas**

3 jours au calme en pleine nature, proche de la mer



**Offrez-vous une pause vitalité et santé pour vous détendre,
vous régénérer, et vous former.**

Adaptée à toutes et à tous, cette cure naturelle et douce permet au corps
de se régénérer sur le plan physique et psychique.

Alimentation à base d'épeautre, de fruits, de légumes accompagnés d'épices,
de plantes, et d'élixir.

- *Au programme : marche et yoga-qi gong en bord de mer et en forêt,
ateliers cuisine et conférences, séances de relaxation et d'énergie.*

Un soin individuel de 30 minutes.

*Vous serez accompagnés par Brigitte Dauphas, formée à la naturopathie
de l'institut Hildegardien, énergéticienne, professeure de yoga diplômée.*

*** CURE DÉTOX, FORMULES AUX CHOIX POUR LES 3 JOURS ***

Sans hébergement : 334 €, en chambre individuelle : 446 €

En chambre collective : 387 €

Tout compris

Remise de 5 % aux adhérents d'Ores et de Yoga sur la Grève

**Alimentation à base de légumes de saison de qualité biologique,
cuisson basse température, convient aux intolérants au gluten et lactose.**

Nombre de participants limité à 10

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS AVANT LE 10 MARS : BRIGITTE DAUPHAS 06 83 35 93 07

www.brigittedauphas.com • yogasurlagreve@west.bzh

1, rue Crec'h Melo 22310 — Tréduder (F)