

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-qigong 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)