



:: Stage "Cuisine santé, Yoga et art-thérapie" ::

Stage animé par :
Marine, naturopathe
Cécile, professeur de yoga et artiste-peintre
Lara, art-thérapeute et artiste-peintre

Stage de 5 jours de Cuisine végétarienne, de yoga et de créativité !

POURQUOI ?

- ✓ Prendre du temps pour soi
- ✓ Apprendre à cuisiner plus sainement
- ✓ Apprendre à cuisiner végétarien sans être carencé
- ✓ Découvrir une cuisine végétarienne joyeuse, colorée et délicieuse !
- ✓ Développer votre créativité avec les ateliers d'art-thérapie
- ✓ Faire du yoga chaque jour pour le plaisir de bouger en douceur

DURÉE : 5 jours

Arrivée à 10h le 1er jour
 Départ à 17h le dernier jour

QUAND ?

**Du lundi 1er au
vendredi 5 juin 2026**

LIEU :

L'Ecole Buissonnière
 8 rue du Pélican
 85300 Sallertaine

TARIF

690 € TTC

Hébergement compris



**des ateliers de cuisine
tous les jours !**



**SPA avec Jacuzzi, sauna
et Bain froid**



**Du yoga et
des ateliers de peinture
et d'art-thérapie !**



**Des belles balades
en bord de mer
ou en forêt !**



**un séjour en
Chambre
individuelle
avec salle d'eau
et toilettes !**



Au programme...

- > Une semaine détox : avec un jus de légumes le matin, un repas végétarien le midi et un bouillon de légumes le soir.
- > Des ateliers cuisine de Marine, exceptionnels pour apprendre à cuisiner végétarien, équilibré et délicieeeeeuuuxxxx ! :-)
- > Du yoga, l'accès au SPA, des balades en nature et des ateliers de peinture/art-thérapie chaque jour !

Les Jeunes de MarLa

www.lesjeunedemarla.fr
contact@lesjeunesdemarla.fr
 à **L'Ecole Buissonnière**

8 rue du Pélican, 85300 SALLERTAINE
 Marine : 06 88 73 17 45 - Lara : 06 20 48 92 58