



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

:: 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



des ateliers de cuisine tous les jours !



SPA avec Jacuzzi, sauna et Bain froid



Des belles balades en bord de mer ou en forêt!



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

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



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 délicieux ! :-)
- > 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 SALLERTAIN
Marine : 06 88 73 17 45 - Lara : 06 20 48 92 58