

SEJOUR CUISINE, SANTE, NATURE...

Un temps pour Soi



© Quentin Gachon – OT Pays de Ribeauvillé-Riquewihr

Du 5 au 8 mai 2023

animé par Christine Vénier et Elsa Mauguin

240 € + hébergement

Vivez l'expérience d'un séjour à la montagne qui allie
cuisine, santé et nature.

3 jours pour découvrir, apprendre, ressentir les bienfaits d'une hygiène de vie saine et joyeuse, à travers échanges, *Ateliers Naturo*, *Ateliers culinaires* et détente.

Christine, animatrice d'ateliers culinaires en cuisine bio-végétarienne et Elsa, naturopathe, vous offrent une véritable parenthèse pour lier bien-être, énergie, cuisine saine et gourmande, partages, échanges, relaxation et nature dans un cadre ressourçant.

Elles vous ont concocté un programme qui vous permettra de vous déconnecter du quotidien et de prendre soin de vous.

Les intervenantes



Christine Vénier

Animatrice en cuisine bio-végétarienne.

Après avoir été enseignante pendant 20 ans, Christine Vénier a choisi de créer sa petite école culinaire en 2017.

Adaptés à tous les niveaux et tous les âges, les ateliers sont spécialisés dans la cuisine bio-végétarienne et sans gluten, Christine a aussi fabriqué sa propre marque BioTine et propose à la vente ses spécialités végétariennes et ses gourmandises saines.

Elsa Mauguin

Naturopathe, praticienne en massages-bien-être et EMDR.

Installée depuis 12 ans, Elsa consulte dans son cabinet à Bergheim, enseigne et anime des ateliers santé et développement personnel.

La Naturopathie consiste à accompagner l'Être humain dans sa globalité sur le chemin de la santé. Elle sera là pour vous conseiller sur les bonnes pratiques d'hygiène de vie sous forme d'ateliers à thème et en consultations individuelles ou massages.





Le lieu

THANNENKIRCH, Alsace

Maison d'hôtes de Christine & Arnaud Vénier.

Véritable havre de paix, la maison d'hôte est située à Thannenkirch, dans un charmant petit village alsacien de moyenne montagne. Au calme, dans un cadre verdoyant, vous oublierez votre quotidien le temps d'un week-end.

www.auxgitesdeletang.fr



Les ateliers culinaires Biotine



Programme du week-end

Vendredi

Arrivée à partir de 16h, installation dans les chambres

18H15 : Apéro convivial pour introduire le stage, cercle de parole, découverte de la naturopathie, programme du séjour

19H00 : Dîner

20H00 : Balade dans Thannenkirch, découverte du sentier botanique

Samedi

8H : Réveil matin avec Elsa, accessible à tous

8H45 : Petit déjeuner

8H30 : *Atelier Naturo* : un petit déjeuner plein de vitalité

11H00 : *Atelier culinaire*

13H : Repas

14H-16H00 : Temps libre (repos, balade, massages*, sauna*ou jacuzzi*)

16H00 : *Atelier Naturo* : l'assiette végétarienne équilibrée

18H00 : *Atelier culinaire* : préparation du dîner et du petit déjeuner

19H30 : Dîner

20H30 : Film... + échanges

Dimanche

8H : Réveil matin avec Elsa

8H45 : Petit déjeuner

9H30 : *Atelier Naturo* : les légumineuses dans tous leurs états

11H00 : *Atelier culinaire*

13H : Repas

14H : Temps libre (repos, rando, massages*, sauna*ou jacuzzi*)

18H00 : *Atelier culinaire*

19H30 : Dîner

20H30 : *Atelier Naturo* : comprendre son système digestif

Lundi

8H00 : Réveil matin avec Elsa

8H45 : Petit déjeuner

9H30 : *Atelier Naturo* : l'alimentation vivante, crue, germée, lactofermentée

11H00 : *Atelier culinaire*

13H : Repas

14H : Échanges et clôture du stage

15H : Départ

* Vous avez la possibilité de faire une **consultation individuelle en naturopathie** ou un **massage** avec Elsa. Des créneaux d'inscription vous seront proposés et sont à réserver à l'avance sur les espaces de « temps libre » : vendredi avant le début du stage, samedi de 14h à 15h30, dimanche après-midi de 14h à 17h30 et lundi après 15h.

Sauna et jacuzzi aux *Cabanes S en Ciel* dans le village sont également possibles sur réservation.

Les tarifs

Le prix du stage comprend

- les frais pédagogiques (toutes les activités prévues dans le programme)
- les documents pratiques fournis sur place et par mail
- la pension complète avec des repas sains, équilibrés et bio-végétariens.

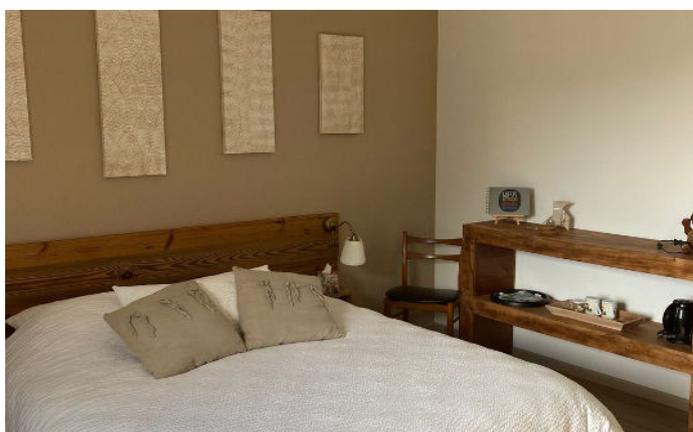
Frais pédagogiques et repas : **240 €**

Réduction de 15 € pour chaque personne si vous venez à deux.

A cela s'ajoutent les frais d'hébergement : voir tarifs ci-dessous

L'hébergement

Vous serez hébergé dans les deux gîtes et les deux chambres d'hôtes.
Le linge et les produits de toilette ne sont pas fournis.
Le linge de lit est fourni.



Descriptif et tarif :

Chambre d'hôte avec Balcon pour couple :
225 € / **112,50€/pers**
Lit 160x200, grande salle de bain double
vasques, douche, WC séparé privatif

Chambre d'hôte « Côté Forêt » pour
couple : 210 € / **105€/pers**
Lit 160x200, salle de bain avec douche et
WC

Chambre Curry dans le gîte Granit
112,50€/pers
Lit 160x 200, séparable
Salle de bain et WC à partager.

Chambre Grenade dans le gîte Granit 3 lits simples
Salle de bain et WC à partager.
75€ / pers

Chambre « Mésange » dans le gîte Marronnier
112,50€/pers
Lit 160x 200
Salle de bain et WC à partager.

Petite Chambre dans le gîte Marronnier
Salle de bain et WC à partager.
Lit 160x 200, séparable
110,00€/pers ou
220€ en chambre seul

Un entretien individualisé en Naturopathie vous est proposé à un tarif préférentiel :

Massage bien-être du dos de 30 min : 30€

Massage bien-être de 60 min : 60€

Réflexologie plantaire de 40 min : 40€

Rééquilibrage alimentaire de 60 min : 55€



Voir tarifs sauna et Jacuzzi aux cabanes essentielles

Pour vous inscrire ou vous renseigner :

Christine Vénier

Tél : 06 52 03 93 41

Mail : contact@ateliersbiotine.fr

Site web : www.ateliersbiotine.fr

Facebook : Biotine

Elsa Mauguin

Tél : 06 20 17 60 27

Mail : contact@elsa-naturopathe.fr

Site web : <http://elsa-naturopathe.fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/elsa.naturopathe>

Paiement :

Toute inscription requiert le versement d'un acompte par chèque ou par virement bancaire s'élevant à 80 €. Ce chèque est encaissable immédiatement et non restituable en cas d'annulation. Le solde sera à régler sur place par chèque, virement bancaire ou en espèces (pas de CB) à votre arrivée.

Nous nous réjouissons de pouvoir prendre soin de vous et de partager ce temps à part avec vous !

Christine & Elsa