

# Rando/Naturo Estuaire-Océan

SEJOUR TOUT COMPRIS

- ✓ Randonnée - pédestre ou nordique - à la découverte du Médoc pour s'émerveiller
- ✓ Alimentation healthy et conseils en Naturopathie
- ✓ Relaxation avec le chant des bols tibétains pour apaiser le corps et l'esprit...

*"Tout est propice au ressourcement"*

3 Femmes  
3 Métiers  
1 Passion

Venez découvrir le Médoc autrement, vous serez accompagnés tout au long du séjour par :

**Samira naturopathe** et **Agnès coach sportive** des moments privilégiés et particuliers entre estuaire, vignoble et océan. Vous serez hébergés chez **Pascale**, la gérante du **Domaine de Quittignan Brillette**, un ancien domaine viticole situé à **Moulis-en-Médoc**, entre Margaux et Pauillac

Durant votre **séjour all exclusif**, les mots d'ordre sont **bien-être et santé**. Nous vous proposerons une **expérience unique et holistique** qui allie **randonnée, patrimoine et naturopathie** dans le but de vous **ressourcer**, de vous **émouvoir** et de vous **revitaliser**.  
durant le séjour, vous sera servie une **alimentation bio, saine et vivante**, des **activités de relaxation**, de la **visite du patrimoine médocain**, et de la **randonnées dans un milieu naturel et sauvegardé**.

## JOUR 1

- **12:00-14:00** Arrivée au domaine de Quittignan Brillette
- **14:00** Départ pour une randonnée de 2h entre vignoble et estuaire ;
- **16:00** Visite et dégustation d'un domaine viticole ;
- **17:00-18:00** Retour au domaine et installation dans les chambres ;
- **19:00-20:00** Temps de partage et d'échanges autour d'un apéritif healthy avec Samira et Agnès. Pour le dîner, dégustation d'une assiette saine et gourmande, alimentation vivante et bio à haute teneur nutritive, vins bio.

## JOUR 2

- **08:00-09:00** Petit déjeuner santé ;
- **09:00-13:00** Départ pour la ville de Soulac-Sur-Mer, à la découverte de sentiers atypiques au cours d'une randonnée de 3 heures ;
- **13:00-15:00** Pique-nique tiré du sac, temps libre, sieste...
- **15:00-16:00** Retour au domaine ;
- **17:00** Séance de relaxation avec le chant des bols tibétains ;
- **19:30** Apéritif & dîner healthy. Echange et partage.

## JOUR 3

- **08:00-09:00** Petit déjeuner santé & Check out.

## TARIFS

- **495 €** par personne (base 2 personnes logées en chambre double)  
Comprend : Hébergement, activités, accompagnement, petits déjeuners, pique-nique & diners. vins inclus (1/2 bouteille par personne).

## Conditions

- **Acompte & Solde** : 50% à la réservation, solde 15 jours avant le séjour
- **Séjour valide** : À partir de 8 personnes inscrites ;
- **Annulation par l'organisation** : Jusqu'à 15 jours avant la date du séjour si le nombre d'inscrits est inférieur à 8, remboursement de l'acompte ;
- **Annulation par les participants** : Sans frais jusqu'à 15 jours avant la date du départ, 50% retenu 8 jours avant la date du séjour, 100% la veille ou le jour du départ ;
- Prévenir en cas d'allergies ;
- Possibilité de dates supplémentaires sur demande ;
- Séjour sur mesure pour un groupe de 8 personnes minimum ;
- Séjour français, anglais et espagnol.

## contact

**Agnès - Coach sportif** : 06 50 17 90 35 | [nordicnaturemedoc@gmail.com](mailto:nordicnaturemedoc@gmail.com)  
**Samira - Naturopathe** : 06 14 89 23 68 | [contact@naturopathiezen.fr](mailto:contact@naturopathiezen.fr)  
**Pascale - Hôte** : 06 63 09 77 31 | [contact@quittignanbrillette.com](mailto:contact@quittignanbrillette.com)

Domaine  
Quittignan Brillette

