

Rando-Naturo Estuaire-Océan

- ✓ *Randonnée – pédestre ou nordique – à la découverte du Médoc pour nourrir votre âme ;*
- ✓ *Alimentation healthy et conseils en Naturopathie ;*
- ✓ *Relaxation avec le chant des bols tibétains pour apaiser votre esprit...*

EXEMPLE
17-18-19
septembre
2021

DATES
LIBRES

SÉJOUR TOUT COMPRIS

3 femmes,
3 métiers,
1 passion

“Tout est propice au ressourcement”

Venez découvrir le Médoc autrement, venez partager, échanger avec Samira naturopathe et Agnès coach sportive des moments particuliers entre estuaire, vignoble et océan. Hébergement dans un ancien domaine viticole situé à Moulis-en-Médoc, entre Margaux et Pauillac

Durant votre séjour bien-être et santé nous vous proposerons une expérience unique qui allie randonnée, patrimoine et naturopathie. Une alimentation saine et vivante, la gestion du stress et des émotions, l'activité physique et la respiration, le plaisir de randonner dans un milieu naturel et sauvegardé.

JOUR 1

- 12:00-14:00 Dépose des bagages au domaine géré par Pascale ;
 - 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 votre naturopathe et Agnès votre coach sportive ;
- Dégustation d'une assiette saine et gourmande d'aliments vivants et bio à haute teneur nutritive, vins bio.

JOUR 2

- 08:00-09:00 Petit déjeuner santé ;
- 09:00-13:00 Départ pour 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 préparé par Samira, temps libre, sieste...
- 15:00-16:00 Retour au domaine ;
- 17:00 Relaxation avec le chant des bols tibétains ;
- 19:30 Apéritif & dîner healthy.

JOUR 3

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

TARIF

- 495 € par personne (base 2 personnes logées en chambre double) ;
- Comprend : Hébergement, petits déjeuners, pique-nique & diners. vins inclus : 1/2 bouteille par personne ; Présence de Samira et Agnès tout au long du séjour.

CONDITIONS

- **Acompte & Solde** : 50% à la réservation, solde 15 jours avant le séjour ;
- **Séjour validé** : 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 possible en français, anglais et espagnol.

CONTACT

Agnès – Coach sportif : 06 50 17 90 35 | nordicnaturemedoc@gmail.com
Samira – Naturopathe : | contact@naturopathiezen.fr
Pascale – Hôte : 06 63 09 77 31 | contact@quittignanbrillette.com

Domaine
Quittignan Brilllette

