

du souffle dans les casseroles !

au gîte de groupe
« Iniz er Mour »
à Sainte-Hélène,
Pointe de Mané Hellec
de 9h30 à 13h30

Cycle de 5 ateliers de coach-respiration® et cuisine
co-animés par *Sylvie Bonetti et Pascale Pons*

Programme

1 h d'exercices de respiration
et de relaxation avec la méthode
Coach-Respiration® pour libérer le souffle
et retrouver sérénité et vitalité,
suivie d'un atelier culinaire de 2 h
pour réaliser des recettes végétariennes,
bio et gourmandes.

La matinée se terminera par un repas
convivial pris en commun.
Un moment de bien-être
et de partage !

Dates

17-11-2025
19-01-2026
16-03-2026
11-05-2026
29-06-2026

4 à 8 participants,
sur réservation

Tarifs

Par atelier : 70 €

Pour 2 ateliers : 60 € l'atelier

Pascale : 07 63 71 56 10
osoufflenouveau56@gmail.com

Sylvie : 06 37 18 81 01
sylvie@popoteencompagnie.fr

Renseignements et inscriptions

