

# 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.

## 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

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

Renseignements et inscriptions

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

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

