

Séjour Bien-Être

DU SAMEDI 4 AU LUNDI 6 JUIN 2022

Vous souhaitez vous ressourcer, pratiquer le yoga, vous initier à la naturopathie et aux bienfaits des plantes sauvages, Les Greniers de Vineuil vous accueillent pour partager une véritable pause bien-être.



LOCAL • COOPÉRATIF • CITOYEN

YOGA - AROMATHÉRAPIE - PLANTES SAUVAGES

Programme

SAMEDI 4 JUIN

16H - 17H : ARRIVÉE ET INSTALLATION

17H : PRÉSENTATION DU PROGRAMME ET
VISITE DU TIERS-LIEU LES GRENIERS DE
VINEUIL

18H30 - 19H45 : PRATIQUE DE YOGA

20H30 : DINER



DIMANCHE 5 JUIN

8H : PETIT-DÉJEUNER

9H - 11H30 : CONFÉRENCE-ATELIER « EXPLORATION
DE L'AROMATHÉRAPIE ÉNERGÉTIQUE ET
ÉMOTIONNELLE »

11H45 - 12H15 : DÉGUSTATION DE KÉFIR

12H15 - 13H30 : DÉJEUNER

13H30 - 14H30 : DÉCOUVERTE DU KÉFIR

14H30 - 17H30 : SORTIE CUEILLETTE DE PLANTES
SAUVAGES

18H30 - 19H45 : PRATIQUE DE YOGA

20H30 : DINER

LUNDI 6 JUIN

8H30 - 9H30 : YOGA DU MATIN, SALUTATION
DU SOLEIL AU BORD DE LA LOIRE ET
MÉDITATION

9H30 - 10H30 : BRUNCH SANTÉ EN BORD DE
LOIRE

11H : CUISINE DE PLANTES SAUVAGES

14H - 15H : DÉJEUNER SAIN ET FLEURI

16H : DÉPART



Le lieu



Dans un cadre atypique mêlant le charme d'une bâtisse du XVI^{ème} siècle à l'originalité d'un tiers-lieu coopératif et citoyen, Les Greniers de Vineuil offrent un cadre unique pour votre séjour. Situés au cœur des châteaux de la Loire et à deux pas de la Loire à vélo, Les Greniers de Vineuil allient l'authenticité au confort et offre à ses hôtes un environnement propice à la détente. Vous pourrez également découvrir la boutique d'artisanat, la Galerie d'art et la Table des Greniers.

www.lesgreniersdevineuil.com

Intervenantes

AMANDINE DE L'HERBANDINE

ETHNO-BOTANISTE - WWW.HERBANDINE.COM

Cueilleuse installée en Touraine, Amandine s'est spécialisée dans la transformation des plantes sauvages comestibles. Il y a quelques années, elle a créé l'Herbandine pour transmettre sa passion autour de la cuisine et de la botanique.

Tantôt cueilleuse et cuisinière, elle récolte les plantes sauvages et réalise des condiments originaux (sels et vinaigres aux arômes de nature, pickles, chutney, pistou, etc.). Tantôt animatrice et formatrice, elle partage avec petits et grands ses connaissances sur la nature et les végétaux.

Avec Amandine, la nature devient un fabuleux garde-manger, aux propriétés nutritives exceptionnelles et dont la palette des saveurs est infinie.



Photo Herbandine

DANIELLE PICHOT

PROFESSEUR DE YOGA

Diplômée de l'Institut français de Yoga, Danielle Pichot pratique le Yoga depuis trente-cinq ans. Elle suit d'abord les cours de Françoise Hennegrave, puis se forme à l'enseignement du Yoga auprès de Bernard Bouanchaud, disciple de Desikachar et co-fondateur de l'Institut français de Yoga. Sa pratique du Yoga est basée sur la détente et la respiration, pour faire travailler le corps en douceur, et aller vers un état méditatif. Elle est accessible à chacun, quelle que soit sa condition physique. Auprès de Jean-Yves Deffobis, elle approfondit ses connaissances et adapte sa pratique pour s'adresser aux très jeunes enfants.

Désireuse de mettre le Yoga à la portée de tous, y compris aux personnes à mobilité réduite, elle propose également depuis plusieurs années des cours sur chaise.



Photo Danielle Pichot

MARIE MONTIÈGE DE OSÈTRE

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL - WWW.OSETRE.FR

A travers ces divers accompagnements individuels et collectifs, grâce au coaching de vie et ses nombreux outils (PNL, pensée positive), aux vertus des huiles essentielles ou encore la magie du collectif, Marie vous amène à oser le changement, oser ouvrir votre voie et oser être « vous ». Durant l'atelier, c'est un voyage au travers des arômes, des plantes, des parfums de la nature que Marie vous propose. Vous allez (ré)activer votre créativité et votre intuition par le pouvoir des plantes et confectionner votre propre élixir personnel.



Photo Marie Montière

Informations

TARIF

Le tarif est de 350 € pour les 3 jours.

Ce tarif comprend :

- L'hébergement en chambre double ou chambre individuelle
- La pension complète
- 1 atelier sur l'aromathérapie
- 3 cours de yoga
- 1 sortie cueillette de plantes sauvages
- 1 atelier cuisine de plantes sauvages
- 1 atelier découverte du kéfir

*Les personnes qui ne souhaitent pas être logées sur place, bénéficieront d'un tarif réduit :
275 €/personne pour les 3 jours.*

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

Veillez apporter votre tapis de yoga.

HÉBERGEMENT

Vous serez logé en chambre double, chaque chambre possédant sa salle de bains. Le linge de toilette et les draps sont fournis.

Si vous souhaitez une chambre individuelle, merci de nous le signaler, un supplément sera appliqué.

REPAS

Nous confectionnerons des repas sains, végétariens et équilibrés à base de produits frais, locaux de saison et majoritairement biologiques.

Si vous avez un régime alimentaire spécifique, des allergies ou des intolérances, merci de nous le préciser lors de votre inscription, nous adapterons les menus dans la mesure du possible.

TRANSPORT

Adresse : 118, route de Chambord 41350 Vineuil

Gare la plus proche : Blois

Si vous désirez co-voiturer, merci de nous l'indiquer. Une liste des conducteurs et des participants sera dressée avant le stage pour que le partage des voitures et les lieux de rendez-vous de départ s'organisent par mail.

Renseignements & Inscription

Pour tout renseignement, contactez Isabelle Hanquiez,
greniersdevineuil@gmail.com - 09 88 41 88 01

Pour réserver, envoyez un mail à Isabelle Hanquiez, à l'adresse : greniersdevineuil@gmail.com en précisant le nombre de personnes et les noms des personnes que vous souhaitez inscrire.

Un acompte de 150 € vous sera demandé pour confirmer votre inscription.



Photo Marie Montière



Photo Herbandine



LOCAL • COOPÉRATIF • CITOYEN

LES GRENIERS DE VINEUIL
118, ROUTE DE CHAMBORD 41350 VINEUIL

09 88 41 88 01

WWW.LESGRENIERSDEVINEUIL.COM

GRENIERSDEVINEUIL@GMAIL.COM



FACEBOOK - LES GRENIERS DE VINEUIL



INSTAGRAM - LES GRENIERS DE VINEUIL