



Sweet Home Cabourg

ÉNERGIE DOUCE

M A R C H E Y O G A
R E L A X A T I O N P I L A T E S



votre séjour vitalité face à la mer

ENERGIE DOUCE

Fermez les yeux.

Imaginez la mer au loin, l'air iodé, le sable sous vos pieds.
 À Sweet Home Cabourg, **Énergie Douce** est une parenthèse pour retrouver son équilibre, sa vitalité, sa sérénité.
 Un séjour bien-être, dans une ambiance simple, humaine et lumineuse.

Respirez, souriez, laissez venir la douceur.

L'EXPÉRIENCE

Énergie Douce

 Yoga, relaxation & respiration

 Marche quotidienne et cardio doux

 Cuisine de saison

 Ambiance simple et conviviale

 Accompagnement attentif

LES ARTISANS DE VOTRE BIEN-ÊTRE



Suzie
Professeure de
Yoga



Elina
Professeure de
Pilates



William
Guide
professionnel

"Certifiée en Reiki, j'aime partager des pratiques qui invitent à la détente, à la conscience du corps et à la reconexion à soi"

"Mon enseignement s'inscrit dans un Pilates accessible, sensoriel et évolutif, adapté à chaque corps et à chaque histoire."

"Je me plaît à faire découvrir à mes clients, dans la bonne humeur et avec énergie, les merveilles naturelles et architecturales de notre région."

Mercredi

Arrivée et installation

Dîner gourmand

Moment convivial et de rencontre + relaxation

Jeudi

Pilates

Marche dans les marais de Robehomme

Stretching yoga

Relaxation

Vendredi

Hatha yoga

Marche dans la forêt de Bavent

Peinture face à la mer

Relaxation

Samedi

Yoga doux

Marche maritime du Gros Banc

Pilates

Relaxation

Dimanche

Yoga vinyasa flow

Brunch

Départ

ENERGIE DOUCE

NOTRE DOMAINÉ VUE MER

Situé sur la côte fleurie, en Normandie, Sweet Home Cabourg vous ouvre les portes de son site unique de 8 hectares face à la mer. Ancienne villégiature de la famille Renault, découvrez un club de vacances familial et convivial.



TARIFS

Séjour 4 nuits

Mercredi 8 au dimanche 12 avril 2026

Chambre partagée	550€
Chambre individuelle	670€
Chambre individuelle vue mer	750€

Séjour limité à 10 places

Weekend

Vendredi 10 au dimanche 12 avril 2026

Chambre partagée	350€
Chambre individuelle	400€
Chambre individuelle vue mer	440€

Séjour limité à 10 places

Assurance annulation en supplément.

Taxes de séjour 0.88€ par adulte.

Adhésion 23€ par an (adhésion à l'association) ou si séjour - de 4 jours 1.8€ par jour.



Sweet Home
Cabourg

ENERGIE DOUCE

INCLUS DANS VOTRE SÉJOUR



ACTIVITÉS INCLUSES : les activités et ateliers mentionnés dans le programme.



REPAS INCLUS : des repas sains et gourmands (menu unique).



HÉBERGEMENT INCLUS : chambres avec vue parc ou vue mer, selon formule



ÉQUIPEMENT INCLUS : nous vous fournissons le matériel de yoga - pilates.



TRANSPORT NON INCLUS : les trajets pour venir et rejoindre les points de départs des balades sont à votre charge. Sur place, notre guide pourra véhiculer 2 à 3 personnes.

COMMENT S'Y RENDRE ?



⌚ à 20 MIN DU CENTRE-VILLE 🚗 à 25 MIN DE LA GARE DE CAEN

🚗 à 1H DE ROUEN

🚗 à 2H DE PARIS SAINT LAZARE