

MARCHE
ÉNERGIE
YOGA
DOUCE
RELAXATION
PILATES



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

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



Elina
Professeure de
Pilates

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



William
Guide
professionnel

"Je me plais 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

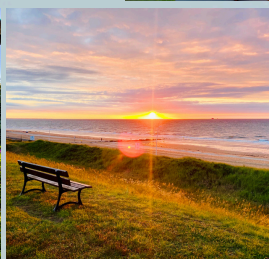
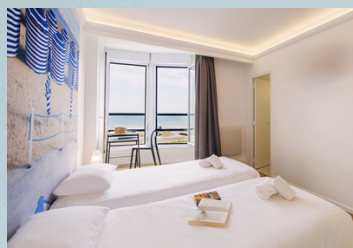
ENERGIE DOUCE



NOTRE DOMAINE

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.

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 départ 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