

ÉNERGIE DOUCE

MARCHE

YOGA

PILATES



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, pilates, respiration



Marche et cardio doux



Cuisine de saison et gourmande



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 les merveilles naturelles et architecturales de notre région."

Dimanche

Arrivée et installation

Accueil

Relaxation

Lundi

Pilates

Marche au bord de mer

Relaxation

Mardi

Yoga Vinyasa

Temps libre

Stretching

Mercredi

Pilates

Marche au coeur des marais

Yin yoga

Jeudi

Yoga doux

Départ après le déjeuner

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.



INCLUS DANS VOTRE SÉJOUR



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



REPAS INCLUS : du petit-déjeuner au dîner, des repas sains et gourmands.



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



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



TRANSPORT NON INCLUS : vous serez autonome pour rejoindre les points de départ des balades. Sur place, notre guide pourra véhiculer jusqu'à 8 personnes.

ENERGIE DOUCE



COMMENT SE RENDRE CHEZ NOUS ?



📍 à 20 MIN DU CENTRE-VILLE 🚗 à 25 MIN DE LA GARE DE CAEN
🚗 à 1H DE ROUEN 🚆 à 2H DE PARIS SAINT LAZARE

TARIFS

	4 nuits	/nuit
Chambre partagée	570€	138€
Chambre individuelle	670€	168€
Chambre individuelle vue mer	750€	188€

Séjour limité à 20 places

Assurance annulation en supplément.
Taxes de séjour 0.88€ par adulte.