

MARCHE

ÉNERGIE

YOGA

RELAXATION

DOUCE

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."

Jour 1

Arrivée et installation

Dîner gourmand

Moment convivial et de
rencontre + relaxation

Jour 2

Pilates

Marche dans les
marais de Robehomme

Stretching yoga
Relaxation

Jour 3

Hatha yoga

Marche dans la forêt
de Bavent

Peinture face à la mer
Relaxation

Jour 4

Yoga doux

Marche maritime
du Gros Banc

Pilates
Relaxation

Jour 5

Yoga vinyasa flow

Brunch
Départ

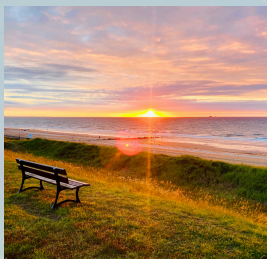
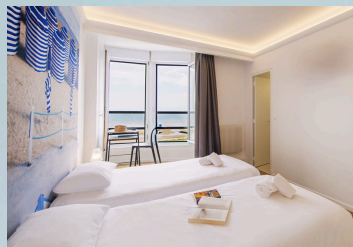
ENERGIE DOUCE



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