



**EN WEEK END  
CULINAIRE AVEC  
MON VITALISEUR**



---

**Du 1er au 3 décembre**



# LE WEEK-END

Vous aimez cuisiner, avez envie de remettre de la santé au coeur de votre alimentation et de vos assiettes. Vous souhaitez découvrir le Vitaliseur de Marion ou vous perfectionner, ce week end est fait pour vous.



# LE DÉROULÉ

## Vendredi 1er Décembre

14h Accueil des participants et installation dans les chambres

15h Présentation du Vitaliseur de Marion et les bienfaits de la Vapeur Douce

15h45 On passe en cuisine

17h30 Pause gourmande

18h Retour en cuisine

19h45 Temps d'échange

20h45 Dîner

## Samedi 2 Décembre

8h Petit déjeuner

9h30 On passe en cuisine

11h Pause

11h30 Retour en cuisine

13h Déjeuner

15h30 Retour en cuisine

19h Yoga

# Dimanche 3

## Décembre

7h45 Réveil énergétique  
avec Mel

8h30 Petit déjeuner

9h30 On passe en cuisine

11h Pause

11h30 Retour en cuisine

13h Brunch

15h30 Départ de  
la Ferme Hi Bride





# LES RECETTES

Vous découvrirez pendant ce week-end, des recettes faciles et équilibrées pour toute la famille.

Le Vitaliseur de Marion permet de cuire tout un repas en un temps record et facilement !

Le e-book des recettes vous sera remis.



Nous évoquerons ensemble les bienfaits de la cuisson à la vapeur douce sur les plans nutritionnels et de l'alimentation anti-inflammatoire.

# LES BIENFAITS

du Vitaliseur de Marion



# LA FERME HI BRIDE

LE LIEU

Un espace d'expérimentation et d'épanouissement.

Pour qui veut bien s'en imprégner, l'esprit de la ferme HI Bride est une combinaison entre le contemporain, la culture, l'écologie, le bien-être du corps et de l'esprit.





# DÉCONNEXION



La ferme HI-Bride  
décline l'art d'habiter le  
territoire c'est-à-dire  
apprendre, échanger,  
se libérer, se nourrir,  
s'inspirer.

La HI life a trouvé ici de  
quoi s'enraciner et se  
développer.



## VOUS LOGEREZ

Dans des chambres doubles, au milieu d'une oliveraie, de vignes, d'un bassin- piscine, d'un potager et d'une forêt, composant la ferme HI Bride comme un domaine où vivre le contraste du contemporain dans un cadre historique et naturel.





## La Ferme Hi Bride

La Tour Ferrier

84 530 Villelaure



35 minutes de la gare TGV d'Aix en Provence  
(3h de paris)



45 minutes de Marseille et son aéroport  
International



30 minutes aérodrôme Aix en Provence les  
Milles



# TARIF : 490€

## INCLUS

Pension complète du vendredi soir au dimanche midi inclus  
Chambres partagées (2 pers par chambres)  
Les activités et ateliers cités au programme

## NON-INCLUS

Transports et transferts  
Dépenses personnelles

## S'INSCRIRE : CLIQUEZ ICI

Paiement en plusieurs fois possible

Assurance annulation proposée et fortement recommandée