



LE MANOIR DU LYS VOUS PRESENTE

# PARENTHÈSE NATURE

en collaboration avec PADMA - Yoga et Sonothérapie



# PRÉSENTATION

Offrez-vous une parenthèse de sérénité et de bien-être au Manoir du Lys, un havre de paix niché au cœur de la forêt d'Andaine à Bagnoles-de-l'Orne.

Ce séjour de nature et yoga unique vous invite à vous reconnecter avec la nature et à vous ressourcer dans un cadre enchanteur.

Le Manoir du Lys \*\*\*\*, ancien pavillon de chasse transformé en hôtel 4 étoiles, vous accueille dans une atmosphère élégante et raffinée.

Entouré par la beauté naturelle de la forêt d'Andaine, cet établissement est le lieu idéal pour échapper au stress quotidien et se plonger dans une expérience de relaxation totale.

Le restaurant du Manoir du Lys \*\*\*\*, 1 étoile au guide Michelin, vous propose une cuisine gastronomique élaborée à partir de produits locaux et de saison. Le chef Franck Quinton et son équipe mettent un point d'honneur à créer des menus équilibrés et savoureux, parfaits pour accompagner votre séjour.

Dégustez des plats raffinés qui raviront vos papilles tout en respectant votre bien-être.

# AU NATUREL

Professeur de yoga Sivananda depuis 2016, une forme de Hatha Yoga traditionnelle née dans les Himalayas, Morgane Leygue-Nicolas s'est formée à la sonothérapie en 2022 et au massage ayurvédique en 2023.

Depuis l'ouverture de son studio à Bagnoles-de-l'Orne, elle suit une formation continue en aromathérapie pour enrichir ses accompagnements individuels.



## SOMMAIRE DU JOUR 1

---

16H30

### ARRIVÉE AU MANOIR

Café d'accueil et découverte des chambres

17H30

### YOGA

Présentation de la pratique et premier cours de yoga

*"Après un temps d'échanges pour apprendre à se connaître et identifier vos besoins, je vous propose une séance d'introduction douce alliant respiration consciente et mouvements fluides pour libérer les tensions et retrouver un équilibre intérieur" - Morgane*

19H

### REPAS ÉTOILÉ

Repas concocté par le Chef  
Franck Quinton, 1 étoile au Guide Michelin

20H30

### IMMERSION SONORE

Séance de sonothérapie aux bols et à la harpe de cristal

*"Laissez-vous porter par les vibrations cristallines pour une évasion totale. Détente garantie. "*



7H30

## TEMPS DE MEDITATION

Méditation guidée pour commencer en douceur la journée

8H

## BOISSONS

Boissons chaudes à disposition

8H15

## YOGA

Réveil du corps en douceur et respiration consciente

9H15

## PETIT-DÉJEUNER

Buffet exhaustif

10H30 - 16 H

## A LA DÉCOUVERTE D'UN JARDIN

Promenade jusqu'à la Tour de Bonvouloir pour découvrir  
Alexandra Chennevière, paysanne herboriste,  
et son jardin de plantes aromatiques et médicinales

12H

## PIQUE-NIQUE

En forêt, dans des bocaux, préparés par le Chef Quinton

16H30

## MÉDITATION OLFACTIVE

A la recherche des odeurs de la forêt

17H00

## YOGA

Étirement des muscles des jambes

19H

## REPAS ÉTOILÉ

Repas concocté par le Chef  
Franck Quinton, 1 étoile au Guide Michelin

20H30

## IMMERSION SONORE

Séance de sonothérapie au son du gong





## SOMMAIRE DU JOUR 3

---

7H30

### TEMPS DE MEDITATION

Méditation sur le souffle

8H

### BOISSONS

Boissons chaudes à disposition

8H15

### COURS DE YOGA

Réveil du corps en douceur et respiration consciente

9H15

### PETIT-DÉJEUNER

Buffet exhaustif

10H30

### CONFÉRENCE

Introduction aux grands principes de l'Ayurveda et à  
la Philosophie indienne

11H30

### BRASERO

Repas debout autour d'un brasero et de mignardises  
avec la présence du Chef Quinton

*"Le Chef Quinton vous invite à la cuisine des légumes  
autour de son Brasero, signé Nature et Naturel"*

14H

### FIN DE SÉJOUR

Remerciements et départ



# INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Cette prestation est disponible en français ainsi qu'en anglais.

Vous êtes un groupe de 10 personnes, vous pouvez choisir vos dates de venue pour le séjour Parenthèse Nature.

Des tapis sont disponibles sur demande.

Réduction de 5% si vous réservez le séjour avant le 15 juillet 2025.

Le séjour est susceptible d'être annulé si le nombre minimum de participants inscrits n'est pas atteint 5 jours avant la date de début.

Merci de nous indiquer si vous avez une prescription médicale pour la pratique du yoga et/ou des allergies alimentaires.

# TARIFS

Le séjour du 27 au 29 août 2025

---

1 personne (chambre individuelle) : 577€  
2 personnes (chambre commune) : 525€/personne

---

1 personne (sans hébergement) : 385€

Ces prix contiennent la pension complète et les boissons comprises.  
Réduction de 5% si vous réservez le séjour avant le 15 juillet 2025

---

2ème séjour en novembre du 14 au 16 novembre 2025



Vous souhaitez plus de renseignements ou vous inscrire à un de nos séjours Parenthèse Nature, contactez nous :

commercial@manoirdulys.fr ou au +33 (0)2 33 37 80 69

[www.manoir-du-lys.fr](http://www.manoir-du-lys.fr)