



LE MANOIR DU LYS VOUS PRESENTE LE

SÉJOUR YOGA

EN COLLABORATION AVEC MORGANE
STUDIO PADMA - YOGA ET MÉDITATION SONORE



PRÉSENTATION

Bienvenue dans 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.



Ma passion : le goût des plantes !

Productrice de plantes aromatiques et médicinales bio dans le bocage normand au pied de la Tour de Bonvouloir.

Alexandra cultive et transforme des plantes aromatiques et médicinales rares pour vous proposer des infusions et des aromates de haute qualité.

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

19H30

REPAS ÉTOILÉ

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

20H45

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

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

Etirement des muscles des jambes

19H30

REPAS ÉTOILÉ

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

20H45

IMMERSION SONORE

Séance de sonothérapie au son du gong





SOMMAIRE DU JOUR 3

7H30

TEMPS DE MEDITATION

Méditation sur le souffle

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

12H30

DÉJEUNER Ô GAYOT

Venez découvrir le restaurant bistronomique du Chef Quinton,
situé au coeur de Bagnoles de l'Orne

14H

FIN DE SÉJOUR

Remerciements et départ

*"Nous vous invitons à découvrir la ville de Bagnoles de
l'Orne suite à votre séjour,
un itinéraire peut vous être donné par nos soins"*



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

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

Vous êtes un groupe de minimum 9 personnes, vous pouvez choisir vos dates de venue pour le séjour Parenthèse Nature.

Des tapis sont disponibles sur demande.

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 19 au 21 juin 2026

1 personne (chambre individuelle) : 629€
2 personnes (chambre commune) : 529€/personne

1 personne (sans hébergement) : 369€

Ces prix contiennent la pension complète et les boissons comprises.

2ème séjour du 26 au 28 août 2026



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