

# Mon mémo voyage

## IDEE SEJOUR

# Un week-end au vert près de Vitré

### Jour 1

## Balade à Vitré, ville d'Art et d'histoire

Profitez de votre arrivée en gare de Vitré pour flâner dans le centre historique. Vitré vous dévoile son château médiéval et ses rues bordées de maisons à pans de bois. Dans la cité rendue prospère au XVI<sup>e</sup> siècle par le commerce des toiles, vous ricocherez de la rue d'Embas à la Place du Château, passerez de l'Eglise Notre-Dame à la Promenade du Val...En fin d'après-midi, un bref transfert en voiture vous mènera aux Bonnes Herbes. Dans la campagne de Bais, un véritable havre de paix vous attend. Après la découverte de votre chambre et du jardin, un repas végétarien vous sera servi à la table d'hôtes, ponctué de sympathiques échanges avec les propriétaires.

- Vous pouvez déposer vos bagages à l'Office de Tourisme pour tranquillement vous promener dans Vitré.
- Les dîners sont élaborés à partir de produits issus du jardin des hôtes.

### Jour 2

## Randonnée et atelier crêpes

De bon matin, confitures et pâtisseries maisons, jus de pomme issus de l'agriculture biologique et autres gourmandises vous fourniront l'énergie nécessaire pour parcourir les chemins de randonnées environnants. A pied ou à vélo, plusieurs circuits s'élancent de Bais. Dans le bourg, vous pourrez également dénicher les trésors de la ville en vous prenant au jeu du géocaching (Les miracles de la source) ou vous accorder une pause détente avec une initiation sophrologie chez Nathalie (en option).

Le midi, le panier pique-nique (pâté végétal, crudités, cake salé...) préparé par votre hôte vous laisse libre de vos mouvements.

Ceux qui souhaitent faire leur propre pain (activité optionnelle) regagneront le gîte. La journée se conclura dans la bonne humeur autour d'une billig. Vous y serez initié à la fabrication des galettes bretonnes avec Jean-Luc. De quoi mettre de savoureuses galettes complètes et des crêpes à votre menu !

- Des vélos sont à disposition des visiteurs.
- Activités à choisir en toute liberté à Bais : fabrication, atelier modelage, sophrologie...

### Jour 3

## A la découverte des plantes sauvages

Après une bonne nuit de sommeil, Marie-Renée vous guidera dans le jardin. Au programme : découverte des vertus gustatives et nutritionnelles de ce qu'on appelle les "mauvaises herbes", plantes sauvages comestibles qui peuplent nos jardins et poussent spontanément. Coquelicots, plantes aromatiques, bouquets sauvages de bourraches...

Au fil des saisons (activité possible de mars à novembre), plus d'une vingtaine de variétés vous sera présentée par cette passionnée. Vous pourrez savourer leurs bienfaits lors d'une dégustation d'amuse-bouches à base de plantes sauvages. L'activité terminée, les hôtes vous reconduiront à Vitré.

- Selon votre horaire de retour, vous pouvez profiter du temps disponible pour une nouvelle promenade dans Vitré.
- Les conseils de Marie-Renée vous permettront de faire de nouvelles cueillettes et de réaliser vos recettes.

## Tarifs

	Du 01/03 au 31/12/2019
3 jours / 2 nuits	158 €* 158 €*
Idée séjour estimée (par personne adulte, sur une base double)	
Option : atelier modelage terre d'argile (2h)	50 €
Option : atelier fabrication du pain	20 €
Option : sophrologie (1h)	45 €

**\*Le tarif indicatif (à partir de) comprend l'hébergement en gîte ou chambre d'hôtes aux Bonnes herbes à Bais , la pension complète (du dîner du Jour 1 au petit déjeuner du jour 3, l'atelier galettes bretonnes, l'atelier reconnaissance des plantes sauvages, la mise à disposition de vélos pendant le séjour, les transferts A/R Gare de Vitré - Hébergement.**

**Avantage offert pour un séjour réalisé en semaine (hors vendredi et samedi), de mars à octobre, hors vacances scolaires : -15 %**

## Votre arrivée

La gare SNCF la plus proche est celle de Vitré.

A votre arrivée en gare de vitré : votre transfert depuis la gare vers Aux bonnes Herbes est assuré par l'hébergeur. (Comptez 20 minutes) - Pensez à bien mentionner vos horaires d'arrivée et de départ à l'hébergeur dès la réservation de votre séjour.

## Votre hébergement

### **Aux bonnes Herbes**

Jean-Luc et Marie-Renée Rupin

La Mettrie

35 680 Bais

Tel : 02 99 96 11 63 - 06 66 03 48 38

Web : [auxbonnesherbes.bzh](http://auxbonnesherbes.bzh)

## Contacts - Informations pratiques

### **Atelier sophrologie**

Nathalie Reuzé

13 Chemin du Fresne

35680 Bais

06 15 11 31 32

Web : [www.nathaliereuze-sophrologue.com](http://www.nathaliereuze-sophrologue.com)

### **Atelier modelage**

Stéphanie Galodé

Le Haut Goué

35680 Bais

Tél : 02 99 49 68 22

Retrouvez l'ensemble des adresses composant votre séjour directement sur cette [carte personnalisée](#), accessible en ligne.

## Découvrir le territoire - Liens utiles

Tourisme Bretagne - [www.tourismebretagne.com](http://www.tourismebretagne.com)

Office de tourisme de Vitré : [www.bretagne-vitre.com](http://www.bretagne-vitre.com)

L'effet Vitré : [www.effet-vitre.bzh](http://www.effet-vitre.bzh)