



les Clés de l'Aubrac

« *Savourer, respirer, méditer* »

Un voyage d'exception, entre émotions et évasion

en partenariat avec



LE SUQUET
LAGUIOLE - FRANCE

5 & 6 septembre 2021



Une expérience unique

En collaboration avec La Maison Bras, nous vous proposons un moment d'évasion d'exception au cœur du restaurant et Relais & Châteaux Le Suquet à Laguiole.

Les 5 & 6 septembre prochains, le Chef Sébastien Bras ouvre les portes du Suquet pour une escapade sensorielle, une invitation au lâcher-prise au cœur des grands espaces de l'Aubrac.

Une expérience confidentielle, alliant plaisir et éveil des sens, pour se ressourcer à travers la pratique du yoga, de la relaxation et la découverte de la cuisine végétale du Chef.

« Savourer, respirer, méditer »

L'Essentiel

- ✓ Immersion au cœur des lieux d'inspiration de la famille Bras, du jardin de Lagardelle aux cuisines du Suquet
- ✓ Moments privilégiés d'échanges et de partage avec le Chef Sébastien Bras
- ✓ Dégustation du menu « Légumes » et de son Gargouillou de jeunes légumes – un hommage à la nature de l'Aubrac
- ✓ Initiation au bien-être à travers la pratique du yoga Kundalini, alliant méditation et relaxation
- ✓ Nombre limité de places : 8 personnes maximum



Apprécier l'instant, savourer d'une autre façon ...

Inspirée par le territoire singulier de l'Aubrac, la cuisine du Chef Sébastien Bras évolue au rythme de la nature. Le végétal y est mis à l'honneur, reflétant ainsi l'exceptionnelle diversité de la flore du territoire.

C'est une cuisine d'émotions qui s'apprécie dans un lieu où la nature y est maître, l'air pur et l'énergie présente à travers une lumière si particulière, embrassant les grands espaces de l'Aubrac.

Une cuisine et un environnement en harmonie avec un yoga alliant méditation et relaxation, proposé sur les hauteurs du Suquet.

En agissant sur le plan physique, mental, spirituel et émotionnel, cette pratique permet de s'approcher de la pleine conscience, de vivre davantage l'instant présent et d'installer un lâcher-prise réconfortant.

Prenons ainsi le temps de goûter, de respirer, d'observer et de méditer afin de nous reconnecter à la beauté de ce qui nous entoure.





Programme

Dimanche

Après-midi

- ✓ Accueil au restaurant et Relais & Châteaux Le Suquet - Maison Bras à 13h30
- ✓ Découverte du jardin secret de Lagardelle, ses innombrables aromates et végétaux, en compagnie d'un des cuisiniers de brigade suivie d'une séance de relaxation méditative au cœur de ce lieu d'inspiration

Soirée

à partir de 19h30

- ✓ Temps d'échanges et de partage avec le Chef Sébastien Bras
- ✓ Dégustation du menu « Légumes » et de son inoubliable Gargouillou de jeunes légumes

Lundi

Matin

- ✓ Séance de yoga Kundalini au lever du soleil depuis le puech du Suquet
- ✓ Petit-déjeuner de la Maison Bras
- ✓ Rencontre avec l'Aubrac et ses richesses lors d'une randonnée accompagnée en pleine conscience pour se ressourcer au cœur des grands espaces

Midi

- ✓ Apéritif partagé avec le Chef Sébastien Bras et remise des paniers gourmands de la Maison Bras

En cas de mauvaises conditions météorologiques, une alternative adaptée du programme sera proposée.

Informations pratiques

Dates

✓ Dimanche 5 septembre après-midi et lundi matin 6 septembre 2021

Tarif : 750€ TTC par personne

La nuitée du dimanche soir n'étant pas incluse dans l'offre, nous aurons plaisir à vous conseiller et réserver votre hébergement. La nuitée au Suquet est possible mais soumise à disponibilité.

Adresse de votre expérience

Le Suquet, Route de l'Aubrac, 12 210 LAGUIOLE

Réservations ouvertes jusqu'au 31 août

Matériel de Yoga sur place



Partez au bout du monde au cœur de la France

Osez l'Aubrac !



les Clés de l'Aubrac



Pour toute demande d'informations et de réservation, n'hésitez pas à nous contacter

**Les Clés de l'Aubrac
Charlotte Majorel & Victor Heck
Plateau de l'Aubrac - Laguiole 12210
+33 7 67 06 65 14 / +33 6 45 23 70 03
charlotte@lesclesdelaubrac.com - victor@lesclesdelaubrac.com**

www.lesclesdelaubrac.com

Immatriculation Atout France : IM012190004