

AttitudeNатурo



Séjour Jeûne

*Au cœur du Golfe du Morbihan
(56) en Bretagne Sud
Avec Isabelle Croisard*

Du 17 au 23 mars 2024

Au programme :

- Séances d'exercices physiques adaptés (initiation yoga, chi gong, 5 Tibétains, auto massages...)
- Randonnées (marches douces, en conscience)
- Temps de repos (relaxation, bains de soleil), de loisirs (lectures, musique), ateliers (mandalas, écriture...), méditations
- Massages bien-être associant la réflexologie, les huiles essentielles et le drainage lymphatique manuel Vodder® : détente et relaxation profonde assurées
- Accès sauna libre dans le gîte
- Cure de Bol d'Air Jacquier

Au cours de ce séjour :

- ✓ **Vous expérimentez en douceur la pause alimentaire : l'un des mécanismes d'auto-régénération le plus puissant à votre disposition**
- ✓ **Vous prenez conscience, vous découvrez votre relation à l'alimentation, à votre corps**

Ce stage est destiné à tous (débutants ou initiés). Offrez vous l'opportunité de vous découvrir un peu plus ! (Groupe de 4 personnes minimum)

Nombreux bienfaits : **détoxination, regain d'énergie, détente et ressourcement, confiance en soi retrouvée, amélioration de votre gestion du stress, de votre santé** (diminution des douleurs, meilleur sommeil, perte de poids...).

Prix du stage : **590 TTC** (acompte de 100 euros à adresser à : Isabelle Croisard 14 avenue Pierre Mendès France – centre CTP - 72000 LE MANS, les acomptes sont encaissés environ 15 jours avant le début du stage) - **remise exceptionnelle de 100 euros pour toute inscription avant le 01/12/2023, de 75 euros pour toute inscription avant le 15/12/2023**

Tarif hébergement (6 nuits) + accès sauna: 190 euros par personne, en chambre double – acompte de 30 % soit 57 euros à régler au moment de l'inscription, chèque à l'ordre d'Isabelle Croisard, solde à m'adresser 1 mois avant le début du stage soit au plus tard le 17 février 2024.

Isabelle Croisard - Praticienne de santé naturopathe - 06 19 53 20 03
123naturopathie@gmail.com - www.attitudenatur.o.fr
Membre du Registre National des Naturopathes de France - Siret : 50888254500017