



Séjour Cure Douce Détox

Près de Pornic (44)

Avec Isabelle Croisard

Du 30 juin au 6 juillet 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
- 2 Accès à l'espace détente de la Thalasso de Pornic (sauna, hammam, jacuzzi, parcours d'eau de mer à 33°)
- 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 minimum de 4 personnes

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 31 mai**

Tarif hébergement (6 nuits) +2 accès espace détente Thalasso de Pornic : 245 euros par personne, en chambre double – 169 euros à régler au moment de l'inscription, chèque à l'ordre d'Isabelle Croisard, versement du solde 76 euros à l'arrivée.