



SÉJOUR DÉTENTE ET REVITALISATION

Ile d'Oléron

4 jours ressourcement : 7 au 11 Octobre 2015

2 jours revitalisation : 8 et 9 ou 10 et 11 Octobre 2015

PROGRAMME



- Cure de raisin : alimentation biologique.
- Comprendre la cure et ses bienfaits à travers les mécanismes du corps.
- Votre carnet de régénération en naturopathie.
- Massages.
- Biokinésie (gymnastique des organes) – yoga.
- Marche dans l'eau, randonnées.
- Relaxation, respiration consciente et méditation.
- Des surprises!

L'ÉQUIPE

• **Alexandra et Jean-François** : Hygiénistes naturopathes .

- Pour ce séjour, nous vous proposons un nettoyage profond de l'organisme et une stimulation des défenses immunitaires.
- L'élimination régulière des toxines est la clef de l'hygiène physique, émotionnelle et mentale.
- La naturopathie permet de porter un nouveau regard sur la santé.



INFOS PRATIQUES



Tarifs -

390 € pour 4 jours

210 € pour 2 jours

Hébergement – 30€/nuit/personne en chambre double

Renseignements et réservations –

Alexandra Lohr : +33(0)6 10 39 14 46 alexandra@naturopathe.bio

www.naturopathe.bio