

SEJOUR DETENTE ET REVITALISATION

Batz – Sur – Mer 25 au 28 juin 2015

4 jours de bien-être pour votre corps

La maison familiale des Roches Grises vous accueille pour un séjour revitalisant dans un cadre unique en bordure d'océan.

Alexandra Lohr et Jean-François Simonneau vous accompagnent pour un nettoyage de l'organisme et une initiation aux techniques de naturopathie.

*Déconnexion - repos mental - ressourcement
Porter un nouveau regard sur votre santé*



Renseignements et réservations

Alexandra Lohr : +33(0)6 10 39 14 46

alexandra@naturopathe.bio



Qui sommes nous ?

Alexandra : Hygiéniste naturopathe, Ecole Dargère, anciennement Marchesseau
Spécialisée dans la régénération de l'organisme, je vous accompagne dans les étapes pour une santé globale.

Jean-François : Consultant en naturopathie – Ecole Marchesseau

Je vous propose le massage aux huiles aromatiques et le drainage lymphatique, deux techniques puissantes de nettoyage et de revitalisation.

Le programme

- ✓ Cure de détoxination à base de jus et autres monodiètes
- ✓ Comprendre les mécanismes de réaction de l'organisme pour mieux appréhender sa santé
- ✓ Initiation aux techniques naturopathiques
- ✓ Massages et auto-massages
- ✓ Biokinésie (gymnastique des organes), marche dans l'eau, randonnées
- ✓ Initiation aux techniques de relaxation, respiration consciente et méditation



Infos pratiques

Tarifs: 470 € / par personne - 890€ / pour 2 personnes (chambre double) – stage complet et hébergement
10% de réduction immédiate pour toute inscription avant le 15 mai 2015

Durée: 4 jours

Lieu : Batz-Sur-Mer