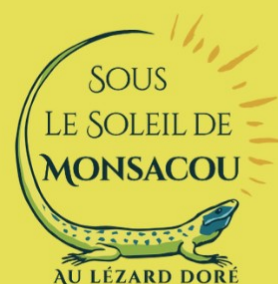


Séjour Naturopathie & Sophrologie



« Les clés d'un nouveau départ plein de vitalité ».



"En deux jours, maîtrisez les secrets d'une santé optimale avec naturopathie et sophrologie. Réservez votre renouveau !"



« Retrouvez votre équilibre intérieure et réveillez votre joie de vivre ».



Le week-end est un séjour 100 % détente et ressourcement dans un environnement naturel apaisant pour vous aider à vous reconnecter avec vous-même et à approfondir votre travail intérieur.

Réservez dès maintenant pour une escapade bien-être inoubliable.



souslesoleildemonsacou.fr

Séjour Naturopathie & Sophrologie



LE PROGRAMME

Le samedi :

9h00: Accueil autour d'un petit déjeuner pour les personnes arrivant le matin.

Présentation du programme du week-end.

10h00: Notion sur la naturopathie, compréhension des causes de la maladie et mise en avant de l'importance d'une alimentation équilibrée.

Déjeuner avec un moment en pleine conscience.

14h00: Balade dans la nature (prévoir les baskets, tenue de pluie) Sophro-balade

15h30: Atelier « 1er pas vers soi »

17h00: Temps d'échange autour d'une tisane et d'un goûter.

Avant le accès au spa et sauna

19h30: Diner

Temps libre avec possibilité d'un accès spa et sauna .

Avant le coucher : un temps de relaxation .

Le dimanche :

8h00: Petit déjeuner

9h00: La nutrition pour une meilleure vitalité

11h00: Pause et méditation guidée

11h45: Différents modes de cuisson - Idée de repas équilibrés et aide à la préparation du déjeuner

Déjeuner avec un moment en pleine conscience

14h00: Sophro-balade

14h30: Atelier « Et si j'apprenais à me connaître »

16h00: Échange autour d'un petit goûter,

16h30: Un temps pour se dire au revoir



Vous repartirez plein d'énergie avec les clés d'un quotidien plus serein

Bulletin d'inscription: (à renvoyer 8 jours minimum avant la formation)

Possibilité de payer en deux fois .

en pension complète (1 nuitée incluse avec petit déjeuner)

BULLETIN D'INSCRIPTION

A télécharger et à renvoyer



**395€
TARIF
PREFERENTIEL**

En pension complète (1 nuitée incluse avec petit déjeuner)

Séjour Naturopathie & Sophrologie



« Les clés d'un nouveau départ plein de vitalité ».

Le lieu

Quand avez-vous pris du temps pour vous pour la dernière fois ?

« Retrouvez votre équilibre intérieure et réveillez votre joie de vivre ».

Le week-end est un séjour 100 % détente et ressourcement dans un environnement naturel apaisant pour vous aider à vous reconnecter avec vous-même et à approfondir votre travail intérieur.

Faites l'expérience d'un week-end ressourçant avec :

- Des conseils simples et efficaces donnés par Mireille, naturopathe, pour retrouver de l'énergie et optimiser sa santé mettant l'accent sur une alimentation saine , biologique et locale.
- Des séances de relaxation et de sophrologie avec Corine pour apprendre à calmer son esprit, mieux gérer le stress et les émotions au quotidien et se recentrer sur ce qui est essentiel : Vous !
- Des activités de randonnée pour vous reconnecter avec la nature et laisser de côté l'agitation mentale.
- Vous pourrez profiter de l'accès au Spa et Sauna pour compléter votre expérience de relaxation .

Ce programme offre une opportunité unique de retrouver l'harmonie avec soi même et avec la nature, avec un accompagnement professionnel et bienveillant.

A LAMONZIE MONTASTRUC (24)

A la Lune Argentée se situe :
855 route de Monsacou
24520 Lamonzie Montastruc

Les gites / Les chambres :
Les chambres sont partagées.

Une seule chambre individuelle est disponible à la réservation. Nous ferons de notre mieux pour vous proposer cette option en fonction du nombre de participants.

Il y a deux salles de bain et trois wc .

