



Séjour Monodiète

Près de Pléneuf-Val-André (22) en
Bretagne
Avec Isabelle Croisard

Du 19 au 24 septembre 2021

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...)
- Massages bien-être associant la réflexologie, les huiles essentielles et le drainage lymphatique manuel Vodder® : détente et relaxation profonde assurées
- Accès sauna infra rouge
- Cure de Bol d'Air Jacquier

Au cours de ce séjour :

- ✓ vous expérimentez 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 !

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 : 490 € 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)

Tarif hébergement (6 jours/5nuits – possibilité d'une 6^{ème} nuit offerte : nuit du 24 au 25/09) + accès sauna : 120 euros par personne (chambre double à partager) (acompte de 30% à m'adresser directement **avant le 31 décembre 2020** – solde à m'adresser 1 mois avant donc au plus tard le 19 août 2021)

Isabelle Croisard - Praticienne de santé naturopathe - 06 19 53 20 03
I23naturopathie@gmail.com - www.attitudenaturo.fr
Membre du Registre National des Naturopathes de France - Siret : 50888254500025