

# AttitudeNатурo



*Séjour Jus et Monodiète*

*Près de Pléneuf-Val-André (22) en  
Bretagne*

*Avec Isabelle Croisard*

*Du 27 juin au 2 juillet 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<sup>ème</sup> nuit offerte : nuit du 2 au 3 juillet) + accès sauna : 180 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 26 mai 2021)**

Isabelle Croisard - Praticienne de santé naturopathe - 06 19 53 20 03

l23naturopathie@gmail.com - www.attitudenatur.o

Membre du Registre National des Naturopathes de France - Siret : 50888254500025