



Séjour Jeûne

A Trégastel (22) En Bretagne
Avec Isabelle Croisard

Du 21 AU 27 février 2021

Au programme :

- Séances d'exercices physiques adaptés (initiation yoga, chi gong, 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
- 2 Accès à l'espace détente : sauna traditionnel, hammam, spa (en fonction de la situation sanitaire)
- 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

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 26 au 27 février) + 2 accès espace détente : 220 euros par personne (chambre double à partager) (acompte de 55 euros à m'adresser directement avant le 15 décembre 2020 – solde à m'adresser 1 mois avant, **au plus tard le 21 janvier 2021**)

Isabelle Croisard - Praticienne de santé naturopathe - 06 19 53 20 03
l23naturopathie@gmail.com - www.attitudenatuuro.fr
Membre du Registre National des Naturopathes de France - Siret : 50888254500025