

Hébergement

**Hôtel Relais « La Bocage »
2 rue de Mausson
53220 PONTMAIN**

**Réservation directement auprès de l'hôtel :
0243302600**

**Chambre partagée : de 30 à 32,50 euros/pers/nuît
Chambre individuelle : de 45,75 à 49 euros/pers/nuît**

Toutes les chambres sont équipées
d'une salle de bain et de toilettes.
Les draps, les couettes et
les serviettes de toilette sont fournies.

L'animatrice

Marie Pascale CRETIN LUTZ

Praticienne de Santé - Naturopathe Vitaliste -
Relaxologue - Infirmière DE -
Enseignante en yoga régénération

Pour tous renseignements :

**Association Équilibre Santé
06 11 47 77 88**

**asso.equilibresante@gmail.com
www.equil-santé.fr**

Après votre inscription vous recevrez
une fiche descriptif du séjour avec

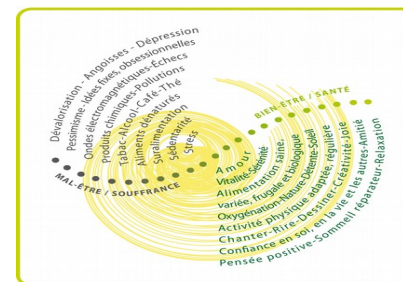
- la marche à suivre pour vous préparer à la cure
- le matériel à prévoir pour votre séjour.

Séjour détox et revitalisant



Octobre 2020

Cure de raisin



**Association Équilibre Santé
06 11 47 77 88**

Je vous propose une pause pour vous préparer à l'hiver
- avec de nouvelles sensations par rapport à l'alimentation, à votre corps et votre mental,
- avec de nouvelles connaissances, afin de trouver votre « **équilibre santé** ».

Ce séjour est conçu pour permettre :

- **une détox** : le corps a besoin régulièrement de **détoxiner et de détoxifier ses liquides, d'une dé-énervation et d'une oxygénation optimale.**

- **une revitalisation** : grâce à une alimentation très riche en nutriments bio-disponibles et bio-compatibles.

Lors d'une mono-diète de **raisin**, vous vivrez un état de légèreté et de sérénité, profondément revitalisant.



Du vendredi 2 octobre 17h

au dimanche 4 octobre , 17h 2020

Programme

- 1- Raisin bio
- 2- Conférence : «Comprendre l'encrassement humoral»
- 3- Initiation et pratique de la marche afghane et de la biokiné-gym
- 4- Ateliers créatifs
- 6- Moments de détente et de relaxation
- 7- Échanges

Tarif : 215 euros - 195 euros si inscription avant le 15 septembre 2020

Comprend : le gîte - l'animation - les aliments bio - Hors hébergement

Arrhes : 70 euros à l'inscription

5 personnes mini – 9 personnes maxi

La naturopathie vise à préserver et optimiser la santé globale de l'individu, sa qualité de vie ainsi qu'à permettre à l'organisme de se régénérer naturellement.

Détails concernant l'organisation :

L'acquittement du solde se fera au plus tard 10 jours avant le début du séjour pour valider l'inscription.

En cas de désistement de votre part :

- dans les 30 jours qui précèdent le séjour, nous gardons les arrhes.

- dans les 15 jours qui précèdent le séjour, la totalité de la somme sera gardée.

En cas d'annulation de notre part : vous serez remboursé intégralement