

Durée du séjour :

Du 19 juin à 17h au 26 juin à 10h

Minimum de participants: 5

Maximum : 8

Tarif Animation: 600 euros

500 euros pour toute inscription
(arrhes réceptionnées)
avant le 15 avril 2021

Possibilités de payer en plusieurs fois

Tarifs Hébergement (gîte 4 épis):

7 nuits

- En chambre individuelle:
65 euros/nuît/personne

- En chambre partagée à 2 :
41 euros/nuît/personne

Arrhes 300 euros à l'inscription

Inscription: jusqu'au 13 juin 2021

Renseignements et inscriptions :

- Tél : 0611477788 - 0664226770

- Mail : asso.equilibresante@gmail.com

- Site : www.equil-sante.fr

Siret : 792 996 001 00014

Les animatrices



Marie-Pascale CRETIN LUTZ

*Praticienne en
Naturopathie Vitaliste
Relaxologue, Infirmière DE*

Anime des :

- ✓ séjours détox,
- ✓ séjours de revitalisation,
- ✓ séjours de régénération,
- ✓ séances de Biokiné-gym,
- ✓ séances de Marche Afghane,
- ✓ séances de Relaxation Guidée Dynamique,
- ✓ ateliers de Naturopathie,
- ✓ ateliers Mandala

Donne des conseils individuels
en naturopathie afin de restaurer
un état de « santé-bien-être ».



Nathalie LETERRIER
FB : @nathreflexebienetre

*Accompagnatrice sensorimotrice
(Réflexes archaïques-IMP)
Professeur de Yoga*

Anime des séances de :

- ✓ Soul Body
(axées sur les auto-massages,
les réflexes archaïques et
le mouvement)
- ✓ Yoga
- ✓ Éveil corporel par le chant de voyelles

Séjour de Jeûne

A la rencontre du mouvement



En Bretagne

du 19 au 26
juin 2021



*Proposé par l'association
Équilibre Santé*

La Naturopathie Vitaliste

Elle est avant tout préventive et son but est de restaurer un état de bien-être-santé.

Elle a 2 objectifs :

- Remonter la vitalité

- Détoxiner les liquides du corps.

Les conseils d'hygiène de vie proposés visent à restaurer un état de vitalité optimal pour trouver ou retrouver une harmonie physique et psychologique.

Le Jeûne

Le jeûne hydrique est le meilleur moyen de se libérer des toxines accumulées dans l'organisme :

origine des malaises et des maux.

Il nous aide à revenir à l'essentiel et permet de prendre conscience de notre totale indépendance.

Les Réflexes Archaïques

Ils forment la base de notre développement corporel et comportemental.

Ils vont faire de nous des personnes compétentes dans la gestion de notre corps, de notre intellect et dans la gestion de notre stress.

Ce qui soulagera la surcharge de notre système nerveux.

Le Yoga

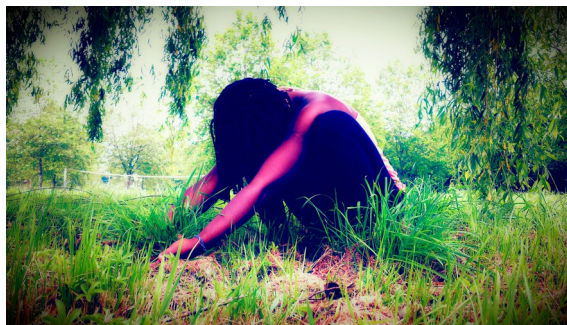
Le Yoga est une pratique œuvrant sur le respect du corps pour aller à la rencontre de sa stabilité et de son harmonie.

Dans cette conscience, il lui ai permis de se libérer et de trouver son chemin librement.



Ce séjour sera ponctué de :

- ◆ ballades en bord de mer
- ◆ initiation à la Marche Afghane
- ◆ séances d'éveil corporel (chant de voyelles)
- ◆ séances de Mouvements Rythmés
- ◆ séances de Yoga (tous niveaux)
- ◆ séances de Mouvements Primordiaux
- ◆ relaxations Guidées Dynamiques
- ◆ séances d'Auto-massage
- ◆ ateliers Mandala



Description du Séjour

Nous vous proposons un séjour de jeûne propice au dépaysement et au ressourcement, afin d'en ressortir transformé.

La Région

Les Côtes d'Armor nous accueilleront avec le sentier des douaniers
Nous serons à deux pas de Paimpol et de l'île de Bréhat



L'Hébergement

Nous serons hébergés dans un gîte 4 épis



équipé d'un jacuzzi et d'un sauna.

