

Yoga et Revitalisation

du 19 au 23 avril 2022

face à la mer à Plougasnou pointe du Diben (Finistère)



Accordez-vous une pause conviviale et douce pour stimuler votre santé, vous libérer des tensions en retrouvant enthousiasme et joie de vivre dans un cadre naturel, lumineux, et serein.

Adapté à toutes et à tous ce séjour revitalisant, selon les principes d'Hildegarde de Bingen, permet à l'organisme un nettoyage en douceur grâce la consommation d'épeautre non hybridé, de légumes, fruits, herbes, épices, et élixirs.

5 jours de détoxification et revitalisation associant yoga chi gong, marches bien-être, et des ateliers : mudras, alimentation vivante, cuisine et remèdes Hildegarde, réflexologies.

Vous pouvez bénéficier de soins complémentaires, tels que massages, réflexologie plantaires et palmaires, ventouses, rééquilibrage énergétique.

Durant ce séjour, vous serez accompagné par des enseignants dont Brigitte Dauphas, formée à la naturopathie à l'Institut Hildegardien, professeure de yoga diplômée, réflexologue, énergéticienne, et Hélène L'Haridon, cuisinière et enseignante des mudras.

Cure revitalisante tout compris (hormis les soins complémentaires) : 566 €
Alimentation biologique de saison, cuisson douce, convient aux intolérants au gluten.
Chèques vacances acceptés, et facilité de paiement possible.

Arrivée le mardi à partir de 16 h, et départ samedi après le déjeuner.

*Namasté
Brigitte et Hélène*

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS : BRIGITTE DAUPHAS 06 83 35 93 07
www.brigitte-dauphas.com • yogasurlagreve@outlook.fr
1, rue Crec'h Melo 22310 — Tréduder (F)

Yoga et Revitalisation

du 19 au 23 avril 2022

Nom :

Prénom :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

Date de naissance :

- Durant 5 jours comprenant :
hébergement, alimentation, cours et ateliers :
566 €

Règlement :

- Je verse un acompte de 30 %

Merci de nous contacter avant d'envoyer votre bulletin d'inscription.

Pour toute annulation plus de 21 jours avant le stage, le chèque d'acompte vous sera restitué. Pour toute annulation à moins de 21 jours avant le stage, l'acompte sera encaissé. Pas d'encaissement pour cause de situation sanitaire.

En dessous de 5 personnes inscrites au stage, nous nous réservons le droit d'annuler le stage 10 jours avant son début programmé, avec restitution de l'acompte. Pour cause d'évolution des conditions sanitaires l'acompte sera restitué.

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS : BRIGITTE DAUPHAS 06 83 35 93 07
www.brigittedauphas.com • yogasurlagreve@outlook.fr
1, rue Crec'h Melo 22310 — Tréduder (F)