

CURE DÉTOX 2024

du samedi 27 avril (17 h) au mercredi 1^{er} mai (14 h)

GÎTE Pen Ar Voas

À PEN AR WAZH À PLESTIN-LES-GRÈVES (22300)

4 jours au calme en pleine nature, proche de la mer



Offrez-vous une pause vitalité et santé pour vous détendre, vous régénérer, et vous former.

Adaptée à toutes et à tous, cette cure naturelle et douce permet au corps de se régénérer sur le plan physique et psychique.

Alimentation simple à base d'épeautre, de fruits, de légumes accompagnés d'épices, de plantes, et d'élixir.

• *Au programme : marche et yoga-qi gong en bord de mer et en forêt, ateliers cuisine, conférences sur les principes d'Hildegarde de Bingen d'une alimentation saine et de saison, de la relaxation, et du temps libre...*

Vous pourrez bénéficier de soins optionnels spécifiques et individuels : massages, réflexologie plantaire et bilan naturopathique et ventouses.

Vous serez accompagnés par *Brigitte Dauphas, formée à la naturopathie de l'institut Hildegardien, réflexologue, énergéticienne, professeure de yoga diplômée, et par Adeline Larivière-Le Rhun, stagiaire naturopathe.*

* CURE DÉTOX, FORMULES AUX CHOIX POUR LES 4 JOURS *

Tout compris : hébergement, alimentation, cours, ateliers, conférences, (hormis soins optionnels)

En chambre individuelle : 463 € • En chambre collective : 420 €

Sans hébergement : 334 €

Remise de 5 % aux adhérents d'Ores et de Yoga sur la Grève

Alimentation à base de légumes de saison de qualité biologique, cuisson basse température, convient aux intolérants au gluten et lactose.

Nombre de participants limités à 10

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