

CURE DÉTOX Printemps

3 jours les 18,19,20 mars 2022

À Antraigues-Sur-Volane - Ardèche



→ **Repas végétariens légers**, savoureux, légumes variés choisis, sans produits d'origine animale, sans œufs, sans gluten, sans produits laitiers, graines germées, jus lacto-fermentés. 100% biologiques accompagnés de jus de légumes et fruits frais.
Cours de cuisine Détox : apprendre de nouvelles habitudes mieux s'alimenter, mieux assimiler...

→ **Vivre des entrainements Do-in**, étirements dynamiques, auto-massage du ventre, Yoga quotidien shiatsu, méditation, marche ou randonnée. Soins personnalisés, massages.

→ **Vous pouvez choisir** d'être accompagné en jeûne intermittent ou en **monodiète** entièrement au jus ou bouillon de légumes, durant ces 3 jours, conseils et coaching pour la préparation et la mise en place du nettoyage abdominal. Suivi personnalisé dans la descente alimentaire précédant la cure.

Lieu : Gîte Rural LE GOURBET
07530 Antraigues-Sur-Volane

→ **Prendre sa santé en mains avec un nouveau départ**. Donner des outils pour apprendre à se recharger. Découvrir un potentiel en soi insoupçonné !

→ **Détoxiner nos organes**, pour la saison du printemps : soulager le foie les autres organes,(massage détox du ventre) apporter un nouveau souffle à notre organisme.

→ **Rentrer chez soi** avec suffisamment d'éléments et prendre de bonnes habitudes afin de gagner en forces et en nouvelles capacités (physiques, mentales et émotionnelles).

Tarifs : 420 € les 3 jours de cure détox, hébergement, soins, repas compris. La chambre individuelle est possible moyennant un supplément de 60 €

INFOS & fiche INSCRIPTION sur le site : <http://massage-provence.fr/formation/>

Réservation chèque d'arrhes 240€ à envoyer au :

Yvonne Sebbag

10 bd Charlemagne 13012 Marseille.

06 62 44 93 94 ysebbag@hotmail.com



Formatrice en Chi Nei Tsang. Massage du ventre. Abdominal détox. (Formée en Inde et Thaïlande) Praticienne de Shiatsu, Psycho-Somato-thérapeute, Formatrice en Massage Sensitif® Conseillère et cuisinière coach en nutrition naturelle depuis plus de 30 ans. Pratique le Yoga Iyengar.



Cueillette de plantes et racines détoxifiantes.