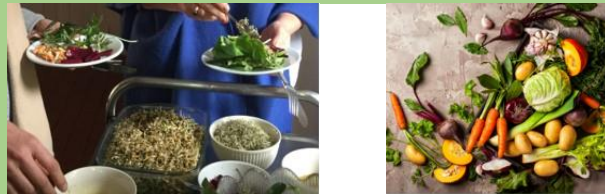


CURE DÉTOX rajeunissement

Automne

3 jours 30 novembre 1^{er}, 2 octobre 2022

À Antraigues-Sur-Volane, Ardèche (11 ème édition)



Tarifs : 450 € les 3 jours de cure détox, hébergement, soins, repas compris.

→ **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...

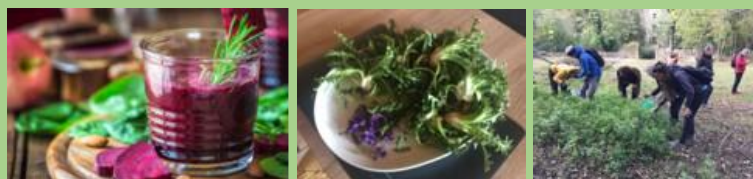
→ **Vivre des entraînements Do-in**, étirements dynamiques, auto-massage du ventre, Yoga quotidien shiatsu, méditation, marche ou randonnée. Soins personnalisés, massages, détoxification abdominale.

→ **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.

→ **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.


Cueillette de plantes et racines détoxifiantes.



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). **Lieu : Gîte Rural LE GOURBET 07530**

Antraigues/Volane **INFOS** fiche **INSCRIPTION** 06 62 44 93 94 ysebbag@hotmail.com **site** : massage-provence.com

Réservation chèque d'arrhes 270€ : 10 bd Charlemagne 13012 Marseille. Le complément hébergement et repas versement à l'arrivée : 90€+90€ chambre individuelle possible supplément de 60 € pour les 3 jours

Yvonne Sebbag :  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.

