

Nouvelle Cure Détox Printemps 2023

12,13,14 Mai 2023

Antraigues sur Volane – Ardèche



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

. Repas végétariens légers, savoureux, 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...avec livret de recettes.

. Vivre des entraînements 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.

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

. Détoxiner nos organes, pour la saison du printemps : soulager le foie, la vésicule biliaire, apporter un nouveau souffle à notre organisme.

Cueillette de plantes et racines détoxifiantes suivant la saison.

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



Yvonne Sebbag : Formatrice en Chi Nei Tsang. Massage du ventre. Abdominal détox. (Formée en Inde et Thaïlande) Praticienne de Shiatsu depuis 25 ans Psycho-Somato-thérapeute, Formatrice en Massage Sensitif®

Conseillère et cuisinière coach en nutrition naturelle depuis plus de 30 ans. Ex. Restauratrice bio Pratique le Yoga Iyengar.

Lieu : Gîte Rural LE GOURBET 07530 Antraigues-Sur-Volane Ardèche près d'Aubenas

Réservation avec fiche d'inscription : chèque d'arrhes 300€ 10 bd Charlemagne 13012 Marseille.
ysebbag@hotmail.com Tel : 06 62 44 93 94 site : www.massage-provence.com

Un protocole de descente alimentaire pour les jours qui précèdent le stage vous sera envoyé après inscription avec un suivi et un accompagnement personnalisé.

