

Tar i f 750€

H é b e r g e m e n t

Chambre à deux lits

D e s c r i p t i f   d u   s t a g e

Monodiète aux jus verts ou  
Jeûne hydrique

Deux soins individualisés  
Hypnose et puradétox avec  
Réflexologie plantaire

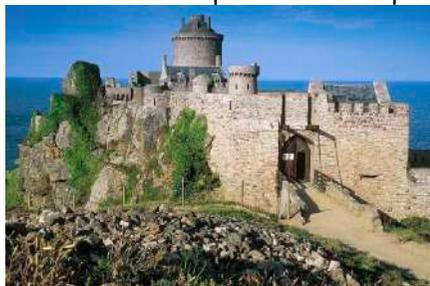
Marche quotidienne sur le GR  
Du Cap Fréhel

Accès libre à la piscine  
et au sauna

Enseignement de naturopathie

Soirée à thème

Possibilité d'escapades touristiques



I n s c r i p t i o n

Un acompte de 250€ est demandé à  
l'inscription.

Les inscriptions se font dans l'ordre  
d'arrivée des chèques d'acompte  
de 250€ à adresser à

Marie-Agnès DESSERRE

2 rue de l'Église  
77450 Jablines

**Les places sont limitées mais  
Les bienfaits sont illimités !**

*N'hésitez pas à nous contacter pour  
Tout renseignement complémentaire*

Anne-Marie : 06 28 06 88 62

[annemarie.vaudet@gmail.com](mailto:annemarie.vaudet@gmail.com)

[annemarievaudet.wix.com/irrigationducolon](http://annemarievaudet.wix.com/irrigationducolon)

Marie-Agnès : 01 60 43 85 55

[majcd@free.fr](mailto:majcd@free.fr)

S u g g e s t i o n s   p o u r  
l e   v o y a g e

**Par le train :** Ligne Paris-Brest arrêt à Lamballe  
puis par car jusqu'à Erquy ou taxi jusqu'à Roz  
Armor.

**Par avion :** aéroport de St Brieuc ou Dinard.

**Par la route :** Par Rennes RN12 jusqu'à Lamballe.  
Par Caen direction Pontorson-Dinan.

JOYEUSES FRUGALITÉS

À

ERQUY

EN BRETAGNE



**Monodiète aux jus verts  
ou jeûne.**

Du dimanche 27/09/2020 17h au  
03/10/2020 14h

**Sophrologie, Biokinésie, Yoga et  
autres découvertes....  
pour votre régénération.**



**Marie-Agnès**  
Sophrologue  
Psychosomaticienne  
Et  
Hypno-thérapeute



**Anne-Marie**  
Infirmière de bloc  
opératoire  
Naturopathe  
Praticienne en irrigation  
du colon  
Professeure de Yoga

Elles vous accueillent pour votre bien-être  
au

## VVF ROZ ARMOR D' ERQUY DANS LES COTES D'ARMOR



La **biokinésie** permet d'activer nos organes de stimuler la circulation du sang et de la lymphe.

Le **yoga** se définit comme étant la capacité d'orienter complètement et paisiblement l'activité mentale dans une direction choisie enfin de se plier à notre nature véritable."

Le **DO IN** part des pressions corporelles justes et efficaces permet une bonne répartition des énergies est un réveil positif du corps.

La **marche** agit directement sur les appareils circulatoire et locomoteur.

La **sophrologie** permet une nouvelle écoute de soi et des autres. En créant l'harmonie entre le corps et l'esprit elle contribue à une bonne gestion des émotions, elle mobilise de façon positive nos capacités et nos ressources.



**Vous repartirez avec des techniques et des connaissances vous permettant d'être autonome dans votre quotidien.**

**La reprise alimentaire se fera sur place. Pour profiter au mieux de ce séjour nous vous enverrons des conseils pour vous préparer à cette semaine de bien-être.**