

T a r 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

annemarievaudet.wix.com/irrigationducolon

Marie-Agnès : 01 60 43 85 55

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.