

Tarif 750€

Hébergement

Chambre à deux lits (seul avec supplément
150€)

Descriptif du stage

Jeûne hydrique ou monodiète aux jus verts

Puradétox avec
Réflexologie plantaire

Marche quotidienne 1h sur le
GR34

Temps de Respiration

Enseignements de naturopathie

Soirée à thème

Sophrologie quotidienne



Inscriptions

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
naturo-rouen.fr

Marie-Agnès : 01 60 43 85 55
Madesserre77@gmail.com

Suggestions pour Le voyage

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



**Jeûne à l'eau ou Monodiète
aux jus verts**

Du dimanche 26/06/2122 18h
Au 3/07/22 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."

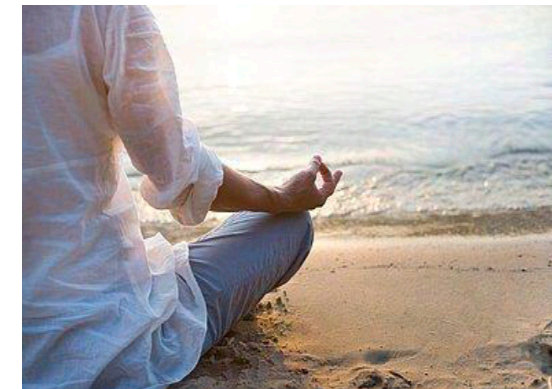
Le **DO IN** part des pressions corporelles justes et efficaces permet une bonne répartition des énergies est un réveil positif du corps.

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.

Reprise alimentaire le vendredi soir soit trois repas ensemble possibilité de préparer la crusine ensemble



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