

Week-End Bien-Être

*Prendre du temps pour soi,
renouer le lien avec la nature*

du 09/10 au 11/10/20

Programme

- Découverte de la détox en naturopathie
- Pratique du jeûne intermittent
- Alimentation santé (atelier jus de légumes)
- Atelier sur l'eau
- Se reconnecter à la nature : méditation en sons et lien avec les arbres guérisseurs, marche en conscience, exercices d'ancrage dans l'instant présent
- Trouver un second souffle : Découverte et utilisations de plusieurs techniques de respirations (cohérence cardiaque, respiration alternée, pleine conscience...)
- Temps de repos pour que chacun puisse librement se ressourcer
- Méditation guidée chaque soir pour une détente maximale

Informations et tarifs

Nous vous accueillons dans un cadre magnifique au Manoir de la Manantie à Lezoux. Cette maison d'hôtes a été construite en 1820 et entièrement rénovée par ses propriétaires actuels.

Le jardin à l'anglaise est un écrin de verdure d'un hectare peuplé d'une grande diversité d'arbres : ginkgo biloba, micocouliers, savonniers, arbre de Judée, ifs, tilleuls, acacias, chêne rouge d'Amérique, érables, hêtre, cèdres et gattilier. Il est aussi animé par un joli bassin.

Cet environnement est propice à la détente et au ressourcement tout en étant facilement accessible car proche du centre ville de Lezoux.

- Chambre partagée : 380€
- Chambre individuelle : 430€

Sont compris dans le tarif : les nuits au manoir (linge inclus), l'accès au jardin, les ateliers et le matériel nécessaire à ceux-ci, les repas et boissons, les supports théoriques.

Début du stage à partir de 16h le vendredi, départ même heure le dernier jour.

6 stagiaires minimum, 8 stagiaires maximum



Contact et réservations

06 51 23 86 41

artusse.auriane@icloud.com

www.cabinetdenaturopathie63.fr



Animé par Auriane Artusse, conseillère en naturopathie certifiée par la Féna, affiliée Omnes