



❁ Séjour Spécial Détox -Minceur après les fêtes

Au cœur d'un cadre verdoyant et reposant, loin des tensions urbaines, profitez d'un séjour Nature et bien-être alliant accompagnement naturopathique, diététique, cours de cuisine, cours de réveil musculaire et ateliers Do In, relaxation, massage et Détente !

L'ambition de ce séjour est de vous accompagner progressivement vers une détoxification du corps et de l'esprit pour retrouver calme, sérénité et mieux-être.

A la fin de ce séjour, vous saurez :

- Comment confectionner des petits déjeuners santé, énergétiques et gourmands.
- Comment mieux gérer votre stress et vos émotions.
- Quels gestes santé et repas préparer suite à des repas de fête.
- Comment éliminer les toxines et les excès d'après fête afin de mincir ou de maintenir un poids optimal.
- Pratiquer la méditation de pleine conscience en mangeant afin d'appivoiser votre faim.
- Stopper les fringales naturellement pour retrouver votre poids de forme.

Vous repartez régénéré, allégé, avec toutes les clés de santé pour prendre soin de vous et de votre santé.

❁ Des intervenantes passionnées par le bien-être et le développement personnel



Virginie BARRAIS vous accompagne sur le chemin de la vitalité et du mieux-être, en vous proposant une grande variété de thérapies manuelles (soins aux huiles essentielles, soin Tuina, soins traditionnels Ayurvédique...), ainsi que des ateliers corporels tels que le réveil musculaire, Do In... afin de révéler votre plein potentiel.

<https://www.facebook.com/v.barrais.therapeute.bienetre/> Tél : 06 81 15 67 41



Vanessa LOPEZ vous accompagne pour devenir l'artisan joyeux de votre santé et de votre bien-être au naturel grâce à la naturopathie, aux soins énergétiques et aux techniques de développement personnel. Elle est auteure de plusieurs livres dont le best seller « Secrets de naturopathes » s'est déjà écoulé à plus de 20 000 exemplaires.

www.vanessa-lopez-naturopathe.com
Tél : 07 61 01 19 25

✿ L'esprit

Une ambiance bienveillante, harmonieuse et joyeuse pour se régénérer en douceur.
Groupe de 6 à 12 personnes.

✿ Le lieu

Situé en pleine nature, **le Manoir de La Bourousais** est un lieu propice à la détente et au ressourcement.

✿ Le forfait

Prix / pers

3 jours / 2 nuits **Plein Tarif 390€ ***

Tarif préférentiel de 350€ jusqu'au 22 décembre 2018.

Tarif préférentiel de 350€ (2 ou 3 personnes)

Ce forfait inclut :

- Les 2 nuits au Manoir de La Bourousais (au tarif de 390€*).
- Jus, smoothies de fruits et légumes frais et protéinés, tisanes.
- Réveil musculaire, relaxation, Do In, ballade en pleine nature.
- Informations sur la détox.
- Techniques de développement personnel.
- Le linge de lit, de toilette et de bain.



✿ En supplément

- Des soins supplémentaires en option vous seront proposés (massages & soins énergétiques, consultation de naturopathie...) à régler directement aux praticiens.
- Chambre double (+50€) et individuelle (+100€) suivant les disponibilités. A régler le jour d'arrivée par chèque ou espèces.
- Navette au départ de la gare de Rennes (10€ l'aller / 10€ le retour / personne).

✿ Le programme

- Rituels du matin et réveil musculaire.
- Temps d'informations et échanges sur l'alimentation santé, la détox, le bien-être, la gestion du stress, etc.
- Création et dégustation de Petits déjeuners, Soupes, Jus de légumes et de smoothies.
- Ballades et marche dans la nature en pleine conscience + atelier Do in.
- Relaxations, méditation de pleine conscience.



✿ Modalités de réservation

En ligne : <https://www.billetweb.fr/tonus-minceur-dhiver>