



Et si c'était le bon moment pour
prendre soin de vous ?

Séjour nature et bien-être

Du Sam. 27 Sept au Mer. 1er oct.

4 jours
à partir de
665€



Détente
Déconnexion
Relaxation



Repas gourmands
Atelier cuisine
végétale



Équilibre et
détente



Quatre jours en pension complète,
A partir de 665€ en chambre partagée
Possibilité d'une chambre privative
avec jacuzzi en terrasse 785€ (596€ en duo)





Programme d'une journée type

Routine matinale, do-in (auto-massage)
salutation au soleil

Petit-déjeuner de naturopathe

Atelier de début de journée
(Mouvements doux ou cuisine le 2nd jour)

Déjeuner gourmand, préparé par Gūmi

Atelier nature en forme
(Balade et respirations en forêt)

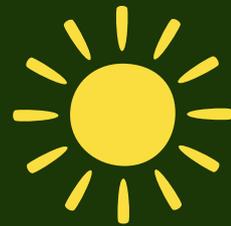
Temps libre
(jacuzzi, soin optionnel)

Dîner végétarien par Gūmi

Atelier du soir
(respiration apaisante, méditation)

Le séjour débute le samedi à 9h30 et se termine
le mercredi matin après le petit-déjeuner. Les
temps libres sont propices aux soins et à
l'accompagnement individuel

Qu'attendre d'un séjour "Nature et bien-être" de 4 jours ?



Ce séjour vous invite à vous reconnecter à **l'énergie de la nature** : c'est un moment de pause, un espace privilégié pour vous-même.

C'est la possibilité de vous reposer,
de vous éveiller à autre chose.

Chaque journée est rythmée au gré des repas.
Ils sont composés sur place par notre partenaire Gümi.
Ces derniers sont végétariens et
préparés à partir d'ingrédients
de saison et de **qualité biologique**.

Julie de Gümi animera un atelier cuisine :
Vous dégusterez ensuite le fruit de votre réalisation.

Le séjour "Nature et bien-être" vers une régénération complète

Des séances de disciplines énergétiques (Respiration, Yoga, Qi-gong)
seront dispensées en extérieur.

Des rituels seront proposés :
le matin (salutation au soleil) et le soir (méditation).

En plus des **soins attentifs et personnalisés** du naturopathe ,
vous bénéficierez d'un bel **espace de nature**.

Vous avez également la possibilité d'ajouter des soins individuels :
massage, soin énergétique, hypnose, réflexologie, etc.

Sur les hauteurs en lisière de la forêt, les balades vous emmèneront
au cœur d'une espace préservé.

Elles se veulent tranquilles, sans caractère sportif, un moment
d'ouverture des sens, dans et à la nature.

Avec ces belles alliances corps-esprit, vie sociale - vie intérieure,
notre souhait est que vous repartiez régénéré et en paix,
muni de quelques outils pour mieux vivre au quotidien.

À QUI S'ADRESSE CE SÉJOUR ?

Ce stage est ouvert à tous.

OBJECTIFS DU SÉJOUR

Accorder une pause à son organisme et à son mental
Augmenter son niveau d'énergie et sa forme
Prendre soin de soi pour rester en bonne santé
S'interroger et se recentrer sur l'essentiel

INDIVIDUALISATION

Chaque personne étant unique, vous bénéficiez d'un court entretien avec le naturopathe. Son objectif : vous guider sur vos attentes et personnaliser le séjour.

Il pourra vous être proposé différentes options de soins.

TARIFS

Chambre double à usage solo 785€/ personne

Chambre double en duo 595€/ personne

Chambre partagée 665€/ personne

Linge de maison fourni ,

Accès libre aux espaces dédiés (bar à tisane, jardin).

Soin individuel (massage, réflexologie, hypnose, etc.) 60€/h

INFORMATIONS PRATIQUES

Rencontre conviviale en petit comité (entre 6 et 9 participants)

Accompagné par un naturopathe certifié et un réseau de thérapeutes (services optionnels)

Renseignements et inscriptions : Bertrand au 06 20 18 28 33 ou
en écrivant à Naturopale@mailo.com