

Week-end détente & Mono-diète en Bourgogne du 18 au 20 mai 2018

COMMENT Y VENIR :

Adresse :

3 les Billiens, route de Saint Sauveur
58310 Saint Amand-en-Puisaye
Téléphone : 06 60 40 38 58

Coordonnées GPS : 47.54928500/3.11693300

Accès SNCF : Gare arrivée Cosne-sur-Loire

Depuis Paris : Gare Paris/Bercy

Une navette peut-être mise à disposition,
il vous suffit de nous appeler
au 06 60 40 38 58
pour organiser le déplacement
jusqu'à Saint-Amand-en-Puisaye
qui se trouve à 20 minutes de cette gare.

Hébergement sur place :

3 chambres de deux lits
2 chambres de lits doubles
3 salles de bains seront à partager

N'hésitez-pas à venir avec une amie,
vous pourrez profiter de ce séjour
en partageant votre amitié,
votre expérience des techniques
et votre chambre.

Tarif : 195 euros

Week-end détente & mono-diète en Bourgogne du 18 au 20 mai 2018

Quand le corps va bien,
l'esprit va plus loin.



Bulletin de réservation

Week-end détox en Bourgogne du 18 mai au 20 mai 2018

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone : Email :

Par quel biais avez –vous connue le stage ?

Indiquez votre heure approximative d'arrivée :

Indiquez votre heure approximative de départ :

Si vous arrivez par les transports en commun précisez votre heure d'arrivée :

Souhaitez –vous partager votre lit ? ☐ oui ☐ non

Si oui indiquez le nom de la deuxième personne

A la réservation, joindre un chèque accompte d'un montant de 100 euros à l'ordre

de Association OMANE

Le solde de 95 euros sera à régler dès votre arrivée.

Questionnaire

Week-end détox en Bourgogne du 18 mai au 20 mai 2018

Actuellement, avez-vous un problème de santé traité médicalement ? Pour info, votre traitement médical ne doit pas être interrompu lors de votre week-end de mono-diète.

Ci dessous, veuillez cocher si vous êtes concerné(e) par un symptôme particulier dans les thèmes suivant :

☐ Système digestif

☐ Système uro-génital

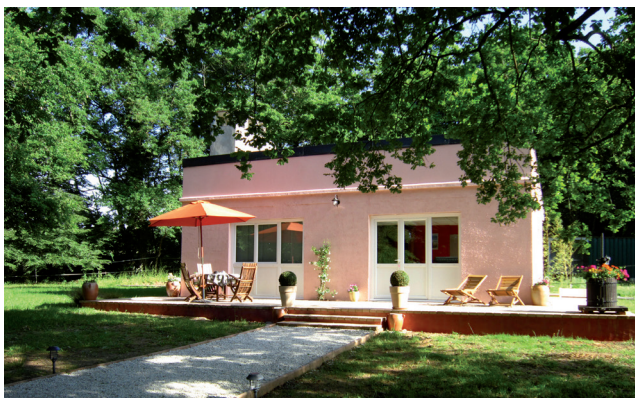
☐ Système ORL

☐ Articulations

☐ Muscles / Tendineux

Date

Signature



Vivre les saisons en pleine conscience,
c'est un art à votre portée.

Ambiance conviviale
avec des professionnels du mieux être
nous vous proposons de vous apporter
un nouveau regard
sur votre hygiène de vie.

Nos techniques sont issues
d'une grande expérience énergétique
en naturopathie holistique.
Corps, âme, esprit y seront à l'honneur.

Comment éliminer les toxines
de votre corps pour acquérir
une meilleure vitalité ?

À cette question, notre stage
vous répondra parfaitement et
la théorie deviendra une belle pratique
dans votre vie de tous les jours.

Possibilité d'accueillir 10 personnes

Pour votre confort

Prévoir une bouillotte,
des bottes,
des vêtements chauds et décontractés,
imperméable et Kway
pour les promenades,
maillot de bain et un thermos.

Arrivée prévue à partir de 10 h
le samedi 19 mai 2018.

Programme du samedi

à partir de
11h

Accueil - Présentation du site et
installation dans votre chambre

Pot d'accueil

13h Eveil musculaire

14h Boisson chaude

15h Marche consciente

16h Qi-Gong

19 h Jus et bouillon

20h Soirée détente questions/réponses
sur la mono-diète.

Détente, boisson chaude, musique
d'ambiance et jeux de société, en
fonction de la fatigue de chacun.

Programme du dimanche

8h30 Boisson eau chaude
Méditation

9h30 Eveil musculaire

10h30 Jus de légumes

12h-14h30 Repos

15h Marche consciente

16h30 Qi-Gong et méditation

19h Repas bouillon

20h Relaxation et automassage

Programme du lundi

8h45 Boisson eau chaude
Méditation

9h30 Massage des pieds et des mains

10h30 Jus et thé ou matté

Départ après le repas :
compote et soupe de légumes