



Week-end détente & Mono-diète en Bourgogne du 19 au 21 mai 2018

COMMENT Y VENIR :

Adresse :

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

Accès SNCF : Gare d'arrivée Cosne-sur-Loire
Depuis Paris : Gare Paris/Bercy

Une navette peut-être mise à disposition.
Appeler 1 heure avant votre arrivée
en gare de Cosne-sur-Loire.
au 06 60 40 38 58
(Temps de trajet 20 minutes).

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.

Pour toute information ou inscription
Viviane Noe : 06 25 18 07 99
Façoise Jamois : 06 17 04 74 32

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.





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.

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
le samedi 19 mai 2018 à partir de 10 h.

Pourquoi la Mono-Diète ?
En mangeant le même aliment sur 48 heures,
le système digestif se met au repos
et libère une énergie vitale que
votre organisme utilisera à bon escient.

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 Yoga des Yeux et marche consciente

16h Qi-Gong

19 h Dîner

20h Soirée détente, boisson chaude,
musique d'ambiance, jeux de société

Programme du dimanche

8h30 Boisson eau chaude
Méditation

9h30 Eveil musculaire

10h30 Collation

12h-14h30 Repos

15h Respiration du Hara
et Marche consciente

16h30 Qi-Gong et méditation

19h Dîner

20h Relaxation et automassage

Programme du lundi

8h45 Boisson eau chaude
Méditation

9h30 Massage des pieds et des mains

10h30 Collation avant départ

Bulletin de réservation

Week-end détox en Bourgogne du 19 mai au 21 mai 2018

Document à renvoyer à : 3 les Petits Billiens, route de Saint Sauveur - 58310 Saint-Amand-en-Puisaye.

Pour toute information ou inscription

Viviane Noe : 06 25 18 07 99 - double-detente@wanadoo.fr

Françoise Jamois : 06 17 04 74 32 - francoise.jamois@orange.fr

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone : Email :

Par quel biais avez –vous connu 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 19 mai au 21 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