

Weekend Yoga & Détox

Du 10 au 12 mai 2019

Venez passer un weekend régénérant en vous détoxifiant grâce à la puissance du jeûne et à la pratique du yoga

Au programme :

- * Yoga (hatha et yin) et méditation deux fois par jour
- * Tisanes à volonté, jus à l'extracteur et bouillons
- * Exposés sur les thèmes de la détox, du jeûne et de la nutrition
- * Possibilité de massage avec Nadège et de séances de naturopathie et de Reiki avec Sylvie
- * Du temps pour soi dans un lieu propice au calme et à la détente



Au printemps, le mouvement de la nature est vigoureux, c'est le moment idéal pour se détoxifier. Au cours des pratiques de yin yoga, nous expérimenterons, des postures sollicitant les méridiens du foie et de la vésicule biliaire, actifs durant cette période.



Le lieu :

Vous serez logés dans le domaine reposant de la très belle Abbaye de Valsainte aux portes du Luberon, à Simiane-La-Rotonde, entourés de nature, avec une vue imprenable sur les monts du Lubéron



Dans un cadre harmonieux, la pratique du yoga vous aidera à vivre sereinement cette pause digestive, tandis que les jus et bouillons vous apporteront toute la vitalité nécessaire pour vous sentir bien dans votre corps.

Les pratiques :

- **La détox par les jus et les bouillons** : avec Sylvie, vous bénéficierez d'un suivi personnalisé comprenant une préparation et des conseils pour une bonne reprise afin de favoriser un nettoyage tout en douceur.
- **Le yoga : praticable par tous**, Nadège vous propose des pratiques posturales, respiratoires et méditatives qui visent à préserver ou à améliorer l'équilibre intérieur et à être à l'écoute de votre corps. Au programme, du hatha yoga dynamique le matin, et des postures principalement au sol avec des supports pour favoriser le relâchement et pouvoir ainsi rester longtemps dans le confort le soir avec le yin yoga.

Vos animatrices :

- **Nadège Bressy** : Professeure de yoga diplômée de l'Institut Français de Yoga, praticienne en massage bien-être et en formation shiatsu (5ème année) auprès de l'Institut traditionnel de shiatsu d'Avignon. Nadège propose des cours de yoga hebdomadaires ainsi que des stages alliant pratiques posturales et méditation.
- **Sylvie Debecker** : Praticienne naturopathe, accompagnatrice au jeûne, formatrice spécialisée en gestion de poids et en accompagnement au jeûne et praticienne Reiki master. Sylvie propose également des stages détox/jeûne en groupe, et de l'accompagnement individuel au jeûne à domicile.

Tarifs :

280 € du vendredi au dimanche, **hébergement inclus*** (en chambre double).

* Possibilité de réserver une chambre individuelle (+ 100 €)

Réservation par mail ou par téléphone :

sylvie@feelingsante.fr
06.52.84.01.96

info@nadege-bressy.com
06.83.28.80.20.

Dès la réception de votre formulaire d'inscription accompagné d'un chèque d'acompte de 80 €, vous recevrez une fiche de consignes pour la préparation de votre stage.

