

SEJOURS DE JEUNE 2020

➤ Du 21 au 27 mars 2020

Bretagne, sud Finistère, gîte confortable à 400 mètres de la mer
(groupe de 8 jeûneurs maximum)

Au programme : éveil corporel matinal, balades en bord de mer et dans la campagne, un massage par personne compris

➤ Du 16 au 22 mai 2020

Dans l'Indre, aux portes du Parc Régional de la Brenne, dans une belle longère rénovée avec piscine

Au programme : éveil corporel matinal, randonnées dans la forêt Brennaise

➤ Du 30 mai au 6 juin 2020

En Auvergne, sur les bords de la montagne Bourbonnaise, gîte avec piscine et sauna

Au programme : éveil corporel matinal, randonnées dans la campagne, yoga

➤ DANS TOUS LES STAGES

- Encadrement par 2 naturopathes (sauf Bretagne 1 naturopathe)
- Chambres partagées, supplément pour chambre individuelle (dans la mesure des possibilités)
- Jus de légumes / fruits le matin
- Bouillon le soir
- Tous les soirs : conférences et ateliers autour du jeûne et de la santé
- massages et consultations naturopathiques (en supplément sauf Bretagne)

Renseignements et inscriptions :

Catherine Lagièrre : 06 98 72 26 50 ou contact@optionnaturo.fr