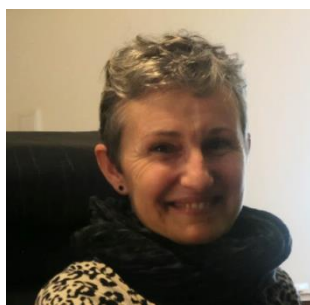


Week-end Yoga, détox et sérénité



Centre de yoga La Bertais, Vieux-Vy sur Couesnon
A 35 km au nord-est de Rennes
Du 15 au 17 juin 2018



Nathalie SAUNIER

Naturopathe diplômée CENATHO

Alimentation vivante – Certifiée Irène Grosjean

Accompagnement naturopathique

Réflexologie plantaire, Massage bien-être, Yoga du rire

Les bienfaits de la detox

Notre organisme accumule des toxines liées à notre façon de vivre ; stress en tous genres, alimentation parfois abondante et non physiologique, sommeil non récupérateur, élimination de mauvaise qualité, les pollutions, etc...

Notre corps a besoin de se mettre au repos pour se régénérer et accroître son énergie vitale. Ainsi, jus de légumes et fruits frais pressés à l'extracteur et bouillons de légumes permettront de detoxifier tout en apportant vitamines, minéraux et enzymes.

Vous bénéficierez d'un accompagnement naturopathique avant le week-end pour la descente alimentaire, pendant et après le week-end pour la reprise progressive d'une alimentation hypotoxique.



Stéphanie LAUNAY, professeure de yoga, yogathérapeute certifiée Birthlight.

Anime des cercles de femmes, des cours de yoga de la femme (pré et postnatal, fertilité, yogathérapie), des ateliers d'expression créative.

Spécialisée dans l'accompagnement individuel et en groupe centré autour des questions du Féminin.

Les bienfaits du yoga :

Le yoga est un art ancestral qui est transmis dans le but d'apprendre à se relier à soi, aux autres, au monde qui nous entoure pour plus de bien-être et de sérénité. La prise en compte de l'être humain est globale et intègre aussi bien le niveau physique, émotionnel, psychologique que spirituel.

Une pratique régulière améliore la respiration, la souplesse et l'équilibre ; le renforcement musculaire et soulage les tensions et douleurs chroniques. Il réduit le stress, l'anxiété, favorise le sommeil, la concentration, l'apaisement des pensées. Il favorise de manière générale une meilleure qualité de vie.

Nous prendrons le temps de revenir à soi pour se régénérer, observer et comprendre le fonctionnement de notre mental, du lien entre le corps, la respiration et les pensées afin de (re)trouver un bien-être au quotidien et acquérir les outils pour le maintenir, quelles que soient les situations rencontrées.

Descriptif du week-end

Afin de favoriser la detoxination du corps et la déconnexion du mental, nous pratiquerons :

- Des séances de yoga
- Des marches en pleine nature

Vous profiterez également :

- De réveils énergétiques et musculaires
- De temps de méditation
- D'exercices de respiration
- D'une expérience de yoga du rire
- D'un atelier créatif
- De conseils en alimentation vivante
- De temps d'échanges et de partages
-

Nous proposons des soins (massage bien-être, réflexologie plantaire) sur place, en supplément le samedi après-midi. Pensez à réserver.



Le lieu : au centre de yoga La Bertais, à 35 km au nord-est de Rennes, en plein cœur de la nature.

www.labertais.org

L'hébergement :

Un hébergement simple et confortable dans un bâtiment rénové avec des matériaux sains, en chambre simple ou double. 2 salles de pratique, 1 cuisine, 1 salon détente, un parc de verdure entourant la propriété.

Durée du séjour : du vendredi 15 juin à 16h au dimanche après-midi à 16h.

Nombre de participantes : entre 6 et 9

Tarif pour la durée du séjour tout compris : 250€ en chambre double, 290€ en chambre simple.

Chèque d'arrhes de 100€ à envoyer à l'ordre de Nathalie Saunier avant le 1^{er} juin 2018.

Renseignements et inscription :

Nathalie Saunier, 06 62 40 47 27 – nathalie@saunier.biz

Stéphanie Launay – 06 42 27 34 93 – lamaisondesanges35@gmail.com