

STAGE YOGA DES HORMONES ET DÉTOX Juin 2018

DU 01/06/2018 AU 03/06/2018



Offrez-vous un Week-end différent

Ce stage s'adresse à toutes les femmes souffrant de douleurs, d'inconfort et d'effets indésirables dus aux fluctuations hormonales.



POUR RENFORCER TONUS ET LIBIDO
POUR RETROUVER ÉNERGIE ET JOIE DE VIVRE
POUR SE RÉGÉNÉRER ET SE DÉTOXINER
POUR DÉMARRER UN NOUVEAU MODE DE VIE

Cure Détox :

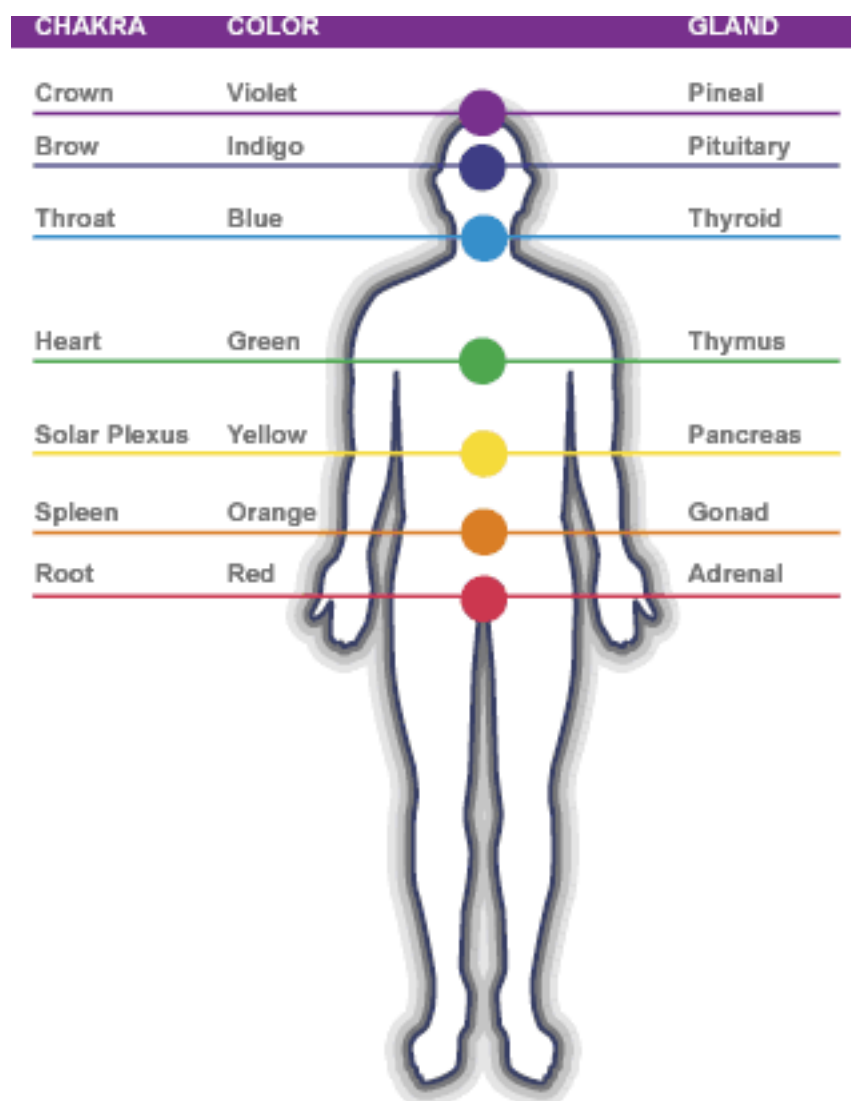
2 jours au jus de légumes et de fruits frais,
conférence sur les modifications hormonales chez
la femme et film la santé dans votre assiette



Une préparation de 3 jours sera nécessaire pour participer au stage dans des conditions optimales, la fiche détaillée vous sera envoyée à l'inscription

Yoga des hormones :

Il s'agit d'un yoga dynamique composé d'une séquence spécifique de postures destinées à équilibrer la balance énergétique et hormonale de la femme.



Massages :



Massages
de
détente



POUR RENFORCER TONUS ET LIBIDO
POUR RETROUVER ÉNERGIE ET JOIE DE VIVRE
POUR SE RÉGÉNÉRER ET SE DÉTOXINER
POUR DÉMARRER UN NOUVEAU MODE DE VIE

Planning du week end :

Accueil le vendredi à partir de 18h

19h jus de fruits et légumes / tisanes **21h** Yoga nidra ou conférence

Samedi

9h-10h30 Yoga Hormonal **11h** jus de fruits et légumes / tisanes

12h30-13h30 temps libre/ promenade ou sauna

14h jus de fruits et légumes / tisanes

15h30 méditation ou mandala **17h30-18h30** Yoga Hormonal

19h jus de fruits et légumes / tisanes **20h** conférence **21h** relaxation

Dimanche

9h-10h30 Yoga Hormonal **11h** jus de fruits et légumes / tisanes

12h30-13h30 Clôture du stage /bilan

Nombre de places limitées offre de réduction aux 6 premières inscrites

395€ au lieu de 495€

Intervenante : Patricia Guedj tel: 06 18 91 44 43
Professeur diplômée de Hatha Yoga - formée
au Yoga des Hormones .

supplément de 50 euros pour les soins

Animation : **245.00 €** Fixe : **01 48 93 51 65**

Hébergement : **150.00 €** Mobile : **06 18 91 44 43**

Adresse du gîte :
13 rue de la Gare
62147 Hermies
France