

JEÛNE,
NATURE
&
YOGA

PROCHAIN
SÉJOUR

9 AU 13 NOVEMBRE

5 JOURS / 4 NUITS



BRETAGNE
5 min de Vitré

VIVEZ
L'EXPÉRIENCE
DU JEÛNE...

... ET DE
LA CONNEXION À SOI

Le jeûne hydrique

Offrez à votre corps quelques jours de **repos digestif** et accordez vous une **pause ressourçante** en pleine nature.

Yoga & bien-être

Profitez de randonnées, **massages**, conférences et des sessions de yoga adapté à chacun pour accompagner la détox grâce au mouvement et développer la connexion à soi.



Détox,
rando & nature



Massages
bien-être



Yoga
Tous niveaux



Des petits
groupes



Accompagnement
en amont / après



Le séjour

- Entretien individuel à l'arrivée et points quotidiens
- Bouillons, jus de légumes, tisanes,...
- Yoga quotidien : hatha, nidra...
- Randonnées accessibles
- Massages bien-être (en supplément)
- bain nordique, douche hammam
- Conférences sur l'alimentation, l'hygiène de vie, conseils concrets
- Reprise alimentaire ensemble le dernier jour



Activité yoga

Matin 1h30 : lors de la pratique matinale, Isabelle vous accompagnera avec le **hatha yoga** : centré sur le souffle, l'ancrage, l'exploration du corps dans des mouvements statiques ou fluides.

Soir 1h : en fin de journée, le **yoga nidra** favorisera la relaxation du corps et la libération des tensions physiques et émotionnelles.

Infos & Tarifs

Du samedi 9 novembre 16h
au mercredi 13 novembre 13h

Tarif :

Accompagnement 540€ + logement
Logement* prix pour les 4 nuits :

- 160 € chambre & sdb partagées
- 320 € chambre indiv. sdb partagée

Massage : 70€, à régler sur place

Lieu : Ecolodge La Belle Verte - M'Hervé

- TGV Paris - Vitré
- 15min de la gare de Vitré (35)

*+ la taxe de séjour sera à régler sur place

CONTACT & RÉSERVATION

Marie TURPIN - 06.26.95.56.88 - @ marieturpin@hotmail.com

Isabelle PERRIER - 06.10.12.87.73 - @ isabelle_perrier@orange.fr



Info sur le séjour