

JEÛNE,  
NATURE  
&  
CONNEXION À SOI

PROCHAIN  
SÉJOUR

26 AU 30 OCTOBRE

5 JOURS / 4 NUITS



BRETAGNE

15 min de Dinard



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.

Séjour bien-être

Profitez de randonnées, **massages**, conférences et développez votre capacité à prendre soin de vous lors d'**ateliers de coaching** conçus pour vous aider à répondre au stress du quotidien.



Détox,  
rando & nature



Massages  
bien-être



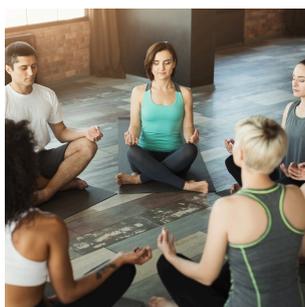
Conférence,  
ateliers de coaching



Des petits  
groupes

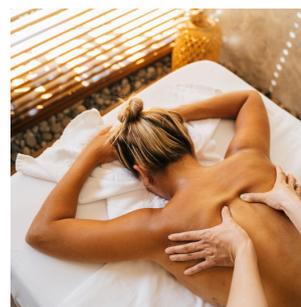


Accompagnement  
en amont / après



## Le séjour

- Entretien individuel à l'arrivée et points quotidiens
- Bouillons, jus de légumes, tisanes,...
- Eveil matinal, mouvements
- Randonnées accessibles
- Massages bien-être (en supplément)
- Conférences sur l'alimentation, l'hygiène de vie
- Reprise alimentaire ensemble le dernier jour



## Ateliers thématiques Inclus

Des ateliers et des **méditations** de pleine conscience vous seront proposés par notre **coach Rebecca**, pour vous donner des outils de **gestion du stress** pour un meilleur équilibre de vie au quotidien :

1. Instant présent et détente
2. Physiologie du stress et réponses
3. Sérénité dans ses relations

## Infos & Tarifs

Du samedi 26 octobre 17h  
au mercredi 30 octobre 13h

### Tarif :

- 690 € chambre partagée
- 790 € chambre individuelle, sdb privative

Massage : 60€, à payer sur place

### Lieu : Beaussais-sur-Mer

- 15 min de Dinard
- TGV Paris- St Malo + navette (me consulter)

## CONTACT & RÉSERVATION

Marie TURPIN - 06.26.95.56.88 - @ marieturpin\_@hotmail.com

Rebecca KLEIN - 06.52.78.88.92



Info sur le séjour