

JEÛNE,
NATURE
&
CONNEXION À SOI

PROCHAIN
SÉJOUR

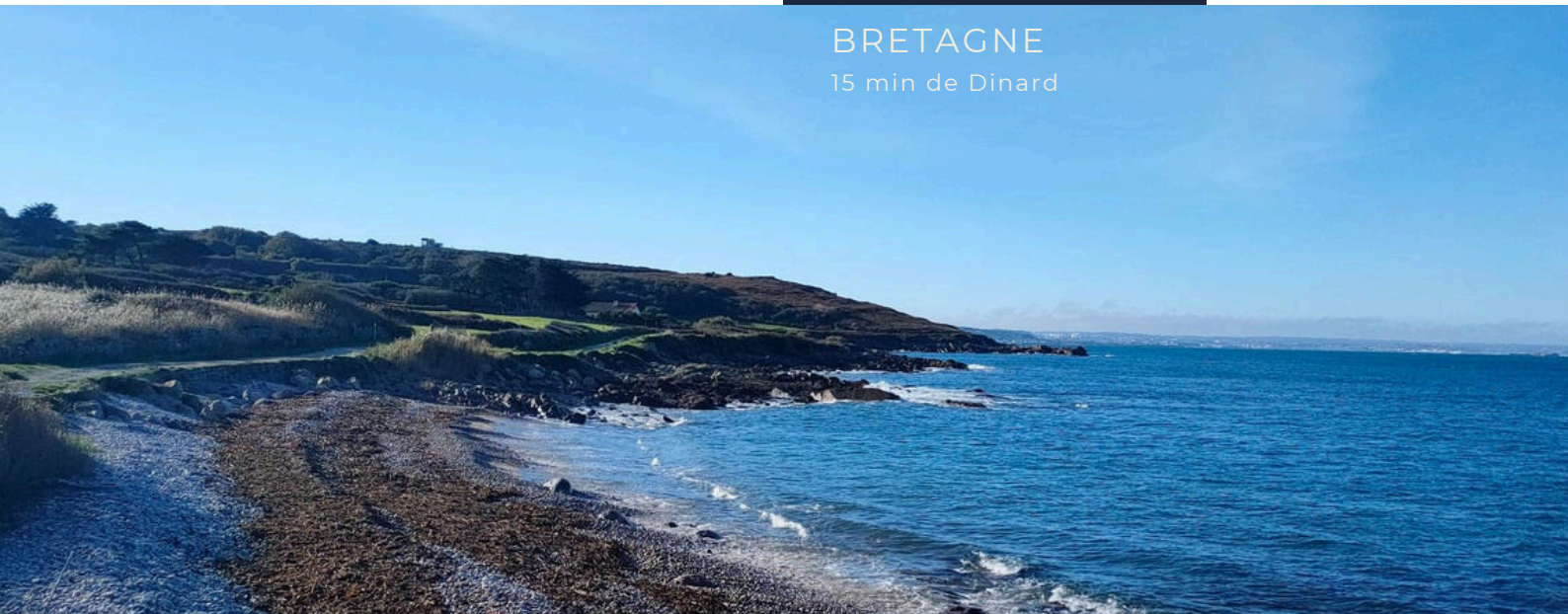
26 AU 30 OCTOBRE

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** avec des promenades en bord de mer.

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, reiki, coaching (1h) :

- 70€, à régler sur place

Lieu : Beaussais-sur-Mer

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

CONTACT & RÉSERVATION

Marie TURPIN - 06.26.95.56.88 - @ marieturpin@hotmail.com

Rebecca KLEIN - 06.52.78.88.92 - @ rebeklein@gmail.com



Info sur le séjour