

Tarif du week-end :

280 € dont 80 € d'arrhes à l'inscription

- ♦ Hébergement inclus en **chambre individuelle** dans un chalet en bois partagé à deux personnes.
- ♦ Possibilité de chalet individuelle avec supplément.

Possibilité de régler en plusieurs fois.

Horaires :

du vendredi 17h30 au dimanche 17h15

Inscription : **avant le 28 mars 2022**
dans la mesure des places disponibles

Renseignements et inscription :

Tél. : **06.12.92.36.69.**

Mail : j_reignier@yahoo.fr

Site : [www.ateliers-bien-etre.fr/
curedepommes.php](http://www.ateliers-bien-etre.fr/curedepommes.php)



www.facebook.com/Jacquelinereignierpro

Contact :

Jacqueline Reignier



Naturopathe Vitaliste

Coach Pleine Confiance

Massothérapeute : Massage des 5 continents

Conseillère bien-être en huiles essentielles

*Enseignante en Yoga-Régénération,
Yoga du système nerveux*

Siret : 519 304 760 00035

CURE DE DÉTOX

(aux Pommes)

BALADES



*Refaire le plein d'énergie
à l'arrivée du printemps*



Week-end

du 8 au 10 avril 2022

dans les Landes (40)

Animatrice : Jacqueline Reignier

UNE CURE DE DÉTOXINATION

POUR QUELS BIENFAITS ?

Une alimentation trop abondante, pas toujours adaptée à notre physiologie, un manque d'exercice physique, le stress, la fatigue, les émotions non conscientisées ou non gérées, les pollutions diverses, font que notre organisme accumule des déchets.

Ce dernier ne pouvant pas toujours se régénérer, cette cure est l'occasion de l'aider à retrouver de **la vitalité**.

La **CURE DE POMMES** a une action **bienfaisante** sur le **foie surmené** (stimule et décongestionne les cellules hépatiques). Elle est **précieuse** pour ses qualités diurétiques, antirhumatismales, toniques musculaires, tout comme pour son rôle hypo-cholestérolémiant, elle est neurostimulante et facilite aussi la digestion gastrique...

C'est une **cure de rajeunissement** pour tout notre corps. Appelée aussi monodiète, elle consiste à manger un seul aliment (pommes crues ou cuites) pendant plusieurs jours.

"Une pomme par jour éloigne le médecin !»
affirme un proverbe anglais.



L'IMPORTANCE D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ(E) :

Il est important de suivre certaines règles pour tirer le meilleur profit d'une cure de détoxination. Le fait de bénéficier d'un accompagnement professionnel vous permettra de vivre cette expérience en toute sérénité et sécurité.

Il est plus facile de faire la cure en groupe, les différentes activités proposées (**marches ateliers créatifs, relaxation, automassage, biokinégym, bain sonore aux bols chantants, huiles essentielles...**) la facilitent, permettent de se détendre dans une ambiance conviviale, et de vivre un moment pour soi hors de son contexte de vie habituel.

Nous sommes logés dans un cadre agréable avec piscine, en bordure de l'océan atlantique, dans des chalets en bois avec chambre individuelle. »

De **nombreux conseils en hygiène de vie** sont proposés tout au long du week-end pour **repartir sur de bonnes bases** et en pleine forme.

CE SÉJOUR EST POUR VOUS SI :

vous souhaitez alléger votre organisme des toxines qui peuvent générer :

- ♦ douleurs,
- ♦ lourdeurs,
- ♦ fatigue,
- ♦ moral dans les chaussettes,
- ♦ mauvais sommeil
- ♦ ...

vous avez besoin de :

- ♦ prendre soin de vous
- ♦ clarifier votre esprit,
- ♦ partager des moments de convivialité,
- ♦ être à votre écoute
- ♦ voir l'océan et respirer le grand air,
- ♦ marcher sur la plage,
- ♦ prendre du temps pour vous,
- ♦ ancrage, alignement, élévation,
- ♦ ...

vous souhaitez renforcer votre immunité naturelle et vous régénérer.

