

Stage Vitalité Bien-être

13 au 17 JUIN 2018

VAL D'AJOL (88)

YOGA & DETOX

Prendre soin de soi & permettre la régénération



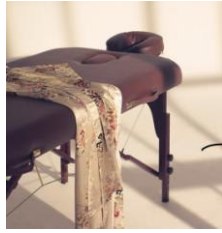
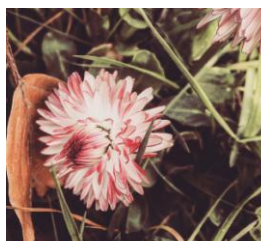
Tout au long de l'année, notre corps cumule toxines & surcharges.
Pour bien aborder l'été, offrez-vous une pause YOGA, DETOX, NATURE.
Qui aidera à les éliminer, à nettoyer et régénérer le corps & l'esprit.

Ce stage est proposé à toutes les personnes qui souhaitent s'accorder une **pause bien-être** et permettre ainsi à leur corps d'éliminer les toxines accumulées durant l'hiver.

Nous vous proposons Durant ces 5 jours, du **Yoga**, des ateliers sur la santé au naturel et des soirées thématiques sur l'alimentation, la **Naturopathie & l'Ayurvéda**.

Le stage se déroule dans un cadre naturel dans un charmant gîte au coeur du massif Vosgien.
« *Au domaine des Champs* »

www.domainedeschamps.fr



MARIE -PIERRE LAGARDE

Professeur de Yoga

Yoga : André Van Lysbeth

Kinésiologie du mouvement : Avec Odile Rouquet

Actuellement en formation avec Jan Janssen...

INTERVENANTES

MATHILDE BOLLINGER

En dernière année de formation de Naturopathie

Ayurvéda avec Florence Pomana

Réflexologie



LIEU

La Maison des Champs

35 rue des Mousses

88340 LE VAL D'AJOL

www.domainedeschamps.fr

TARIFS

Par personne pour 5 jours

Stage : 200 €

Repas (petit déjeuner, repas midi et soir) : 160 €

Hébergement (facultatif)

❖ Chambre double : 75 €

❖ Chambre individuelle : 125 €

Total Stage + hébergement + repas =

❖ 435€ en chambre double

❖ 485 € en chambre individuelle

RENSEIGNEMENTS & RESERVATIONS

Françoise HOUBERDON

Notre hôtesse

06 76 05 63 40

f.houberdon@orange.fr

Plus de
détails

www.domainedeschamps.fr/evenements

5 jours pour se ressourcer en prenant soin de soi grâce au Yoga, à l'Alimentation, à la Naturopathie & à l'Ayurveda

Il vous sera proposé chaque jour :

- ❖ 2h à 2h30 de YOGA : accessible à tous, débutant comme confirmé
- ❖ 2h d'ateliers : massage du visage, massage du dos, conseils en alimentation, réalisation de recettes ...
- ❖ 2h de temps libre : balades dans la nature, lectures ...
- ❖ Soirées conviviales, conférences



HARMONISATION DES ENERGIES PHYSIQUES & SUBTILES *Avec Marie-Pierre LAGARDE*

Vitalité, pleine conscience, humour, respect de soi, découverte de **sensations inconnues** ... C'est un vaste programme ... qui est à la portée de chacun !

Pendant 5 jours on pratiquera des postures et des exercices dynamiques adaptés à chacun, en fonction de ses possibilités.

Ces postures, pratiquées en conscience, et avec humour, vont tonifier l'ensemble du corps en sollicitant en particulier les muscles profonds.

❖ ASSOUPLISSEMENT, VISUALISATION & RESPIRATION

❖ YOGA NIDRA

On se laissera guider pour entrer en relaxation et peut-être voyager agréablement dans des états de conscience modifiés ...

❖ MEDITATION

Affiner ses perceptions, entrer en contact avec soi dans la profondeur et le respect de l'être... Pour essayer de vivre mieux, en apprenant à récupérer l'énergie après la fatigue ou le stress, en essayant des pratiques pour améliorer la qualité de son sommeil, en découvrant ce qui est bon pour soi, pour mieux vivre avec les autres dans la joie d'être au monde ...



REPARTEZ EN TOUTE SERENITE & PLEIN DE VITALITE *Avec Mathilde BOLLINGER*

Apprenez à cuisiner de manière saine et nutritive, avec une approche **Naturopathique & Ayurvédique** pour confectionner ses menus avec des aliments sains, biologiques & de saison.

Améliorer sa digestion, connaître des astuces détox au quotidien, apprendre des techniques de cuisine intuitive en toute simplicité.

Quelques exemples d'ateliers:

- ❖ Astuces détox au quotidien
- ❖ Préparation de GHEE
- ❖ Les jus & leurs bienfaits
- ❖ Principes et intérêt des cures détox
- ❖ Les combinaisons alimentaires ...

En lien avec les principes de l'Ayurveda et de la naturopathie, nous vous proposerons de découvrir comment améliorer votre façon de vous nourrir et modifier votre rapport à la nutrition, avec une partie théorique et une partie pratique.

Durant ces cinq jours de stage nous cuisinerons ensemble et nous prendrons le temps de déguster nos préparations pour ressentir les bienfaits d'une alimentation choisie et préparée et consommée en conscience, dans le plaisir et le respect de ce que nous sommes!