



4 jours & 4 nuits

Du 26 au 30 Septembre 2018

Aline & Manon vous proposent de faire une pause  
en duo le temps d'un weekend prolongé...

( DETOX GOURMANDE  
UNE PARENTHÈSE POUR SOI )

ORGANISÉ PAR



**Aline CLARET**

- Naturopathe (diplômée du Cénatho)
- Praticienne en hypnose (diplômée Hypnosalys spécialité perte et gestion du poids)
- Formée à l'Ayurvéda en Inde (Kerala)



**Manon JAOUL**

- Etudiante en sophrologie (EFS)
- Commis de cuisine dans un restaurant (Joy Healthyfood)
- Passionnée de « mieux – vivre »



## 📍 LE LIEU

En Ardèche

Gîte du Mas d'Agra

Peyroche

07120 Labeaume

*Le gîte est situé dans un vieux Mas Ardéchois entièrement restauré avec goût, au cœur d'un petit hameau très calme "Labeaume"*

*Idéalement situé à 1h d'Alès et de Montélimar, dans le Gard. La gare de Montélimar est la plus proche. De plus, un bus relie Montélimar à Ruoms, village où l'on peut venir vous chercher.*

*Pour en savoir plus, vous trouverez sur le site ABRITEL toutes les informations concernant les commodités :*

<https://www.abritel.fr/location-vacances/p1432644#map>



## DÉROULEMENT & BUT DU SÉJOUR

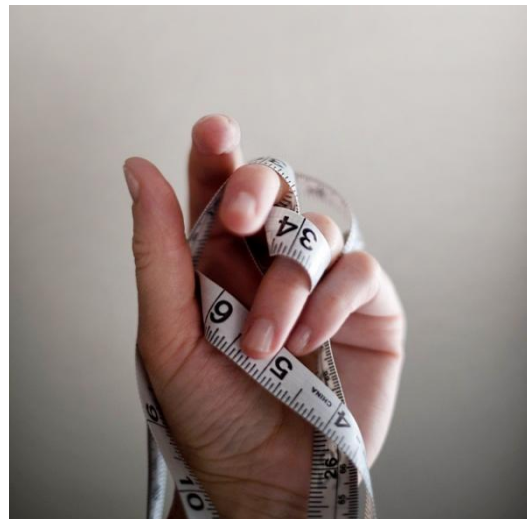
*Venez-vous ressourcer, réapprendre à vous alimenter avec des aliments sains, bio, naturels et bon pour votre santé...*

*Mais aussi perdez du poids de façon progressive et durable grâce à l'hypnose.*

*Purifiez tout votre organisme avec des techniques naturopathiques !*

Durant le séjour vous allez :

- *apprendre à cuisiner une nourriture saine, naturopathique, bio, de saison et re-partir avec des recettes originales que l'on dégustera le midi en pleine conscience,*
- *recevoir des séances d'hypnose en groupe afin de réguler votre poids de façon pérenne,*
- *apprendre l'auto-hypnose pour continuer le travail effectué pendant le séjour,*
- *avoir des astuces pour nettoyer votre corps en profondeur.*
- *réveiller votre corps en douceur le matin avec des exercices de yoga, réveil chinois (etc...),*
- *prendre du temps pour soi, se détendre pleinement,*
- *détoxifier votre corps en pratiquant un jeûne intermittent le matin et une monodiète le soir,*
- *et bien d'autres surprises...*



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

*Le séjour sera organisé lorsqu'un minimum de 6 personnes seront inscrites et avec un maximum de 8.*

*Nous nous réservons la possibilité d'annuler le stage si le nombre minimum de 6 participants n'est pas atteint avant le 26 Août 2018.*

*Nous avons fait le choix d'un petit groupe afin de préserver la convivialité de ce moment partagé ensemble.*

*Les premiers inscrits sont les premiers servis.*

*Dans le cas où vous souhaitez annuler :*

- la totalité du montant vous est reversée si vous annulez au moins un mois à l'avance (avant le 26 Août)*
- l'acompte ne vous sera pas remboursé si vous annulez à moins d'un mois du début du stage (après le 26 Août)*

*ARRIVÉE : Mercredi 26 Septembre à partir de 16h.*

*DÉPART : Dimanche 30 Septembre en début d'après-midi après le dernier repas partagé.*



## TARIFS

### Pour le séjour :

**480€/pers**

Ce séjour comprend :

- tisane du matin,
- cours de cuisine,
- dégustation du repas concocté ensemble (complet le midi et monodiète le soir),
- séances d'hypnose en groupe spécifiques pour la perte et la gestion du poids,
- exercices de réveil du corps différents chaque jour,
- divers ateliers : soins du visage, relaxation etc...

### BON PLAN 1

Venez avec une amie, un parent ou votre conjoint et bénéficiez de 5% de réduction sur le prix du séjour !

### Pour l'hébergement :

L'hébergement comprend : les 4 nuits sur place avec la possibilité de profiter de la piscine et du jacuzzi.

- 2 chambres à partager à 2 (lits de 90cm) :

**180€/pers**

- 2 chambres (lit de 160cm) :
  - En individuel : 330€/pers
  - En duo : 160€/pers

### BON PLAN 2

Venez avec une amie, un parent ou votre conjoint et faites encore plus d'économies en partageant le lit !

Taxe de séjour = 1,50€/jour/pers

*Nous vous conseillons de vous inscrire le plus rapidement possible afin d'avoir la possibilité de choisir votre hébergement. Votre inscription est validée à réception du chèque d'acompte de 200€ (à l'ordre d'Aline Claret) accompagné de la fiche d'inscription dûment remplie.*

---

## CONTACT

Aline CLARET

06 59 71 52 18

<https://aline-claret-naturopathe.jimdo.com/>

<http://www.naturaline34.fr/>