



4 samedi de 8h30 à 20h

Les : 2 et 16 Février & 2 et 16 Mars 2019

*Aline & Manon vous proposent de faire une pause
en duo deux samedi par mois...*

DETOX GOURMANDE
UNE PARENTHÈSE POUR SOI

ORGANISÉE 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 (Green Lab)
- Passionnée de « mieux – vivre »



📍 LE LIEU

24 Chemin de Boujan
34420 Villeneuve-les-Béziers

La maison est située dans un agréable et tranquille lotissement typique du Sud de la France. Elle est proche du canal du midi où la balade est apaisante.

Notre lieu de stage est idéalement situé à 45 min de Montpellier et 5 min de Béziers. Nous pouvons venir vous chercher à la gare de Béziers si besoin.

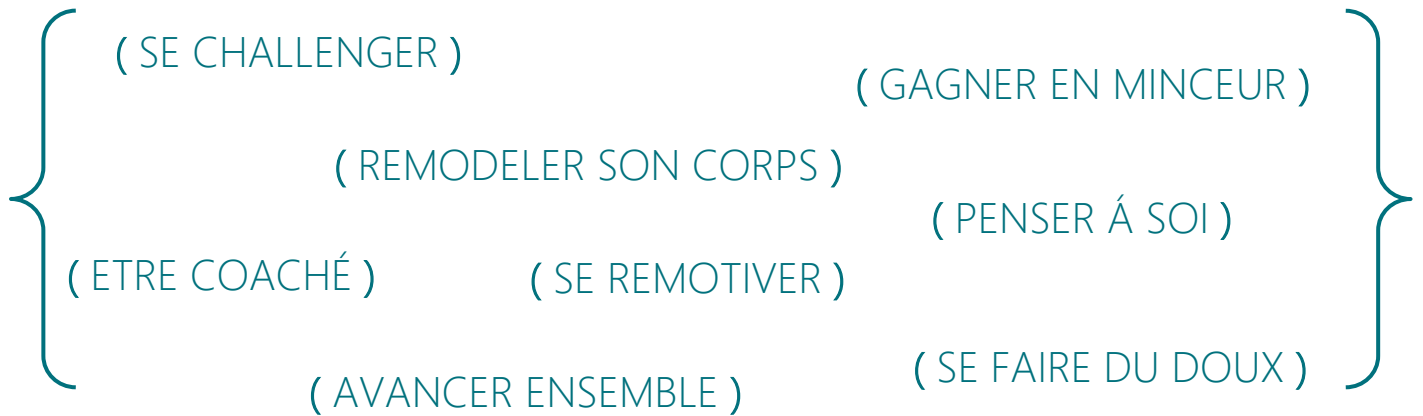


LOGEMENT

Vous avez la possibilité de louer le cottage attenant à la maison si vous souhaitez arriver la veille ou repartir le lendemain. Il comprend 4 couchages de 2 lits doubles. Pour en savoir plus : <https://abnb.me/hCWC8Pe9KR>

Il y a également plusieurs annonces de location aux alentours...

DÉROULEMENT & BUT DES SAMEDI « DETOX GOURMANDE »



Vous allez :

- *apprendre à cuisiner une nourriture saine, naturopathique, bio, de saison et repartir 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 et significative,*
- *apprendre l'auto-hypnose pour continuer le travail effectué entre chaque samedi,*
- *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

Min : 4

Max : 8

Nous nous réservons la possibilité d'annuler le stage si le nombre minimum de 4 participants n'est pas atteint avant le 12 Janvier 2019.

Nous avons fait le choix d'un petit groupe afin de préserver la convivialité de ce moment partagé ensemble. Si ces dates ne vous conviennent pas, nous organiserons d'autres stages au cours de l'année...

CE SEJOUR 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,
- balade digestive le long du canal,
- divers ateliers : soins du visage, relaxation etc...

ARRIVÉE

Accueil entre 8h et 8h30 chaque samedi matin

DÉPART

Fin entre 20h et 20h30 à la suite du dernier atelier de la journée



TARIFS

Pour chaque samedi :

Tarif : 150€/pers

Si vous venez à 2 : 142,5€/pers

Engagement pour les 4 samedi :

Tarif : 520€/pers

Si vous venez à 2 : 500€/pers

BON PLAN

Venez avec un(e) ami(e), un parent ou votre conjoint et bénéficiez de réduction super intéressante sur le prix du stage !

Important : A partir du moment où vous vous êtes engagé pour les 4 journées « Detox Gourmande », aucun remboursement ne sera effectué.

S'il vous est impossible de venir, une séance d'hypnose individuelle (de substitution) au cabinet devra être effectuée avant le samedi d'après. Ce qui vous permettra de continuer la progression au même rythme que le groupe.

Dans le cas où vous souhaitez annuler :

- avant le 12/01 : l'acompte vous sera rendu.
- après le 12/01 : nous conserverons la totalité de l'acompte.

Nous vous conseillons de vous inscrire le plus rapidement possible. Votre inscription sera validée à réception du chèque d'acompte de 100€ (à l'ordre d'Aline Claret) accompagné de la fiche d'inscription dûment remplie :

[Fiche d'inscription stage 2019.pdf](#)

Aline Claret

NATUROPATHIE • IRIDOLOGIE
HYPNOSE • REFLEXOLOGIE
« MASSAGE-BIEN-ÊTRE »
06 59 71 52 18 - claretaline@gmail.com



www.naturaline34.fr

