

# - Détox avant l'été -

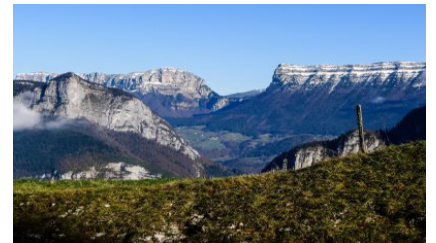
## Stage 2 jours

Tout au long de l'année, notre corps cumule toxines et surcharges.  
Une **cure détox** aide à les éliminer, à **nettoyer et régénérer le corps et l'esprit**.  
Encadrés par une **équipe professionnelle**, offrez-vous une pause  
détox, santé et randonnée pour bien aborder l'été.

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 deux jours, des **randonnées en conscience**, des ateliers sur la **santé au naturel** et une soirée thématique sur l'**alimentation saine et vivante**.

Le stage se déroule dans un cadre naturel et privilégié, au coeur du **massif de Chartreuse**.



Programme détaillé sur [www.ouvrir-ses-ailes.fr](http://www.ouvrir-ses-ailes.fr)



Aurore  
BROCHIER

Diététicienne spécialisée en  
alimentation vivante et  
micronutrition.

[www.ouvrir-ses-ailes.fr](http://www.ouvrir-ses-ailes.fr)



Audrey  
CREPELAIS

Accompagnatrice en  
montagne dans les Alpes,  
en Corse et en Europe.

A la Ruche à gîter  
Saint-Christophe-sur-Guiers

[www.la-ruche-a-giter.fr](http://www.la-ruche-a-giter.fr)

les 19 et 20 mai 2016

Stage pension complète  
tarif: 215€

Aurore BROCHIER: 06.77.97.04.37 [aurorebrochier@ouvrir-ses-ailes.fr](mailto:aurorebrochier@ouvrir-ses-ailes.fr)  
Audrey CREPELAIS: 06.77.30.63.33 [audrey.crepelais@orange.fr](mailto:audrey.crepelais@orange.fr)