

- week-end pour soi - se nourrir et marcher en conscience 15 et 16 octobre 2016

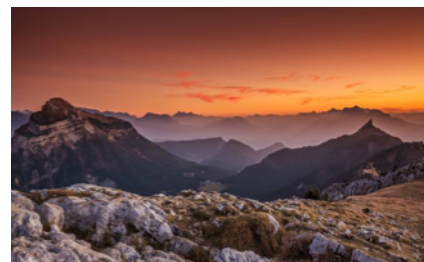


Offrez-vous une pause bien-être, santé et randonnée pour retrouver **joie et vitalité**.
Encadrés par une **équipe professionnelle**, pratiquez des **activités en conscience**,
venez vous **reconnecter à la nature** et découvrir **l'alimentation vivante**.

Ce stage est proposé à
toutes les personnes qui
souhaitent **s'accorder du
temps** et se permettre ainsi
de renouer avec **la sagesse
de son corps**.

Nous vous proposons durant
ces deux jours, des
randonnées en conscience,
des **ateliers de nutrition** et
une soirée thématique sur
l'alimentation 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



**Aurore
BROCHIER**

Diététicienne spécialisée en
alimentation vivante et
nutrition consciente.

www.ouvrir-ses-ailes.fr



**Audrey
CREPELAIS**

Accompagnatrice en
montagne spécialisée dans
la pratique d'une marche
régénératrice.

A la Ruche à gîter
Saint-Christophe-sur-Guiers
www.la-ruche-a-giter.fr

15 et 16 octobre 2016

Tarif du stage: 260€

Aurore BROCHIER: 06.77.97.04.37 aurorebrochier@ouvrir-ses-ailes.fr
Audrey CREPELAIS: 06.77.30.63.33 audrey.crepelais@orange.fr