



- 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



Aurore
BROCHIER

Diététicienne spécialisée en
alimentation vivante et
micronutrition.

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

les 19 et 20 mai 2016

Stage pension complète
tarif: 215€

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

Stage « Détox avant l'été » 19 et 20 mai 2016

Programme de la formation

1er jour - jeudi 19 mai -

Matinée:

- ★ Accueil entre 9h et 9h30 avec jus de fruits et légumes frais et infusions
- ★ Randonnée « ouverture des sens » - Prise de conscience des différentes sensations internes et des perceptions de ce qui nous entoure
- *Repas végétarien préparé en conscience avec des aliments biologiques, locaux et vivants -*

Après-midi:

- ★ Atelier diététique « Principes et intérêt des cures détoxifiantes et de la revitalisation »

Pause jus de fruits et légumes frais /infusions

- ★ Atelier stretching - étirements détox
- *Repas végétarien préparé en conscience avec des aliments biologiques, locaux et vivants -*

En soirée:

- ★ Conférence « L'alimentation vivante: le secret d'une bonne santé »

2ème jour - vendredi 20 mai -

Matinée:

- ★ Réveil en douceur avec jus de fruits et légumes frais et infusions
- ★ Exercices doux et stimulants d'éveil musculaire
- ★ Pratique d'une marche régénératrice (l'art de la respiration) pour vivre sa randonnée avec plus de plaisir, de facilité et de joie
- *Repas végétarien préparé en conscience avec des aliments biologiques, locaux et vivants -*

Après-midi:

- ★ Conférence « Phytothérapie: les plantes des cinq émonctoires »
Animée par **Isabelle MION - Conseillère en plantes médicinales -**

Pause infusion préparée par Isabelle MION

- ★ Discussion et retours sur le stage