

VOTRE SÉJOUR « HARMONIE INTÉRIEURE – 7 JOURS DÉTOX »



Un aperçu détaillé du programme "Harmonie Intérieure en 7 jours de Cure Détox" :

Jour 1 - Accueil et Présentation :

- Arrivée et installation dans votre hébergement, suivi d'une visite guidée du lieu.
- Présentation chaleureuse de l'équipe et des autres participants, pour créer un sentiment d'appartenance dès le début.
- Introduction à la philosophie de notre séjour et à ses objectifs pour chacun.

Jour 2 - Découverte de la Détox :

- Commencez la journée par une séance de yoga doux pour réveiller en douceur le corps.
- Atelier d'introduction à la détoxification et ses bienfaits pour le corps et l'esprit.
- Cours de cuisine saine et démonstration de préparation de jus et de repas détoxifiants.

Jour 3 - Équilibre Intérieur :

- Séance matinale de méditation pour apaiser l'esprit et cultiver la pleine conscience.
- Conférence sur l'équilibre alimentaire et l'impact de la nutrition sur notre bien-être.
- Atelier de pratique de la respiration pour renforcer la vitalité.
- Après-midi : Premier soin de massage Abhyanga pour nourrir le corps et l'âme.

Jour 4 - Ressourcement Naturel :

- Marche en pleine conscience dans la nature pour se connecter avec l'environnement.
- Séance de yoga en plein air pour harmoniser le corps et l'esprit.
- Atelier sur les plantes médicinales et leurs bienfaits pour soutenir la détoxification.

Jour 5 - Renouveau Énergétique :

VOTRE SÉJOUR « HARMONIE INTÉRIEURE – 7 JOURS DÉTOX »

- Yoga dynamique pour stimuler l'énergie vitale.
- Atelier de massage et d'automassage pour détendre les muscles et stimuler la circulation.
- Conférence sur la gestion du stress et des émotions pour un équilibre émotionnel.
- Après-midi : Deuxième soin de massage Abhyanga pour une relaxation profonde.

Jour 6 - Nourrir le Corps et l'Esprit :

- Pratique de yoga restauratif pour favoriser la relaxation profonde.
- Cours de cuisine créative avec des ingrédients détoxifiants.
- Atelier de création artistique pour exprimer votre énergie intérieure.

Jour 7 - Intégration et Clôture :

- Séance de yoga spéciale pour célébrer le parcours accompli.
- Moment de partage et d'échange sur les découvertes et les transformations vécues.
- Cérémonie de clôture avec des intentions pour poursuivre le chemin vers l'harmonie intérieure.

Chaque jour, en plus des séances de yoga, des ateliers et des moments de partage, vous bénéficierez de soins de massage Abhyanga pour renforcer l'effet relaxant et nourrissant de votre séjour.

Ces massages vous aideront à vous détendre profondément, à équilibrer vos énergies et à compléter votre démarche vers le bien-être intérieur.

Rejoignez-nous pour cette semaine exceptionnelle où la détoxification et la relaxation se rejoignent pour une expérience transformatrice.

ASSOCIATION LOI 1901 « SOLIDA'LAND, TERRE SOLIDAIRE »

Adresse administrative : 256 impasse de Fonpra – 47120 Saint Sernin – France

Enregistrée à la préfecture de Grenoble sous le n°W381027887 – Siren 923 900 260 – APE 94.99Z

Contact : 06 78 37 73 78 – Mail : solidaland@gmail.com

Site internet : www.solidaland.com