

VOTRE SÉJOUR « VITALITÉ & ÉNERGIE » - 5 JOURS



Un aperçu détaillé du programme "Vitalité & énergie en 5 jours de Cure Détox" :

Jour 1 - Accueil et Présentation :

- Accueil chaleureux et installation dans vos hébergements.
- Présentation de l'équipe et des autres participants.
- Introduction au programme et aux bienfaits de la détox et de la revitalisation.

Jour 2 – Équilibrer le Corps et l'Esprit :

- Séance de yoga matinale pour éveiller votre énergie.
- Atelier de méditation et de respiration pour la clarté mentale.
- Discussions sur l'importance de l'équilibre énergétique.
- Cuisine saine : préparation de repas nutritifs pour stimuler la vitalité.
- Temps libre pour profiter de la nature environnante.

Jour 3 - Nettoyage Intérieur :

- Pratique de yoga détoxifiant pour éliminer les tensions.
- Atelier de cuisine détox : apprenez à préparer des repas énergisants.
- Conférence sur les bienfaits de la détox pour la vitalité.
- Temps de relaxation et de méditation guidée.

Jour 4 – Renforcement énergétique :

- Séance de yoga pour revitaliser et renforcer le corps.
- Randonnée dans la nature : connexion avec l'énergie de l'environnement.
- Soins massage : Abhyanga pour rééquilibrer et revitaliser.
- Discussions sur l'intégration de pratiques énergétiques au quotidien.

VOTRE SÉJOUR « VITALITÉ & ÉNERGIE » - 5 JOURS

Jour 5 – Clôture et intégration :

- Yoga matinal pour célébrer le parcours de la semaine.
- Partage d'expériences et de ressentis.
- Échanges sur la continuité des pratiques bien-être.
- Cérémonie de clôture et remise de certificats de participation.

Rejoignez-nous pour une expérience de 5 jours alliant détox, vitalité et énergie. Ce programme soigneusement conçu inclut des pratiques de yoga, des ateliers de cuisine saine, des conférences éducatives et des moments de relaxation. Profitez d'une immersion totale pour revitaliser votre corps et votre esprit, et repartez avec une nouvelle énergie pour une vie épanouie.

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