



DU 21 AU 27 JUIN 2020

AU SOLEIL DES ALPES DU SUD

UNE SEMAINE DÉTOX - VITALITÉ

Libérez votre Corps,
votre Mental, votre Esprit



bjectif
Mieux-Être



TARIFS

690 € tout compris :
hébergement et repas,
animation et accompagnement,
accès sauna et appareils de
muscultation, un massage
ayurvédique ou un entretien
personnalisé, linge de lit et de
toilette.

Supplément chambre
individuelle : **120 €**

**RENSEIGNEMENTS
ET INSCRIPTIONS**
ml.meuley@orange.fr
06 83 21 42 79



Marie Laure Meuley
Objectif Mieux Être
1, rue Saint Exupéry
90400 Danjoutin
www.objectif-mieux-etre.fr

UNE SEMAINE DÉTOX VITALITÉ POUR VOTRE MIEUX ÊTRE !

Se détoxiner, c'est donner au corps les meilleures conditions pour se libérer des toxines et des stress qui encrassent et fatiguent notre physique, notre mental, notre émotionnel. C'est une chance de se mettre à l'écoute de soi pour ressentir le retour de la vitalité.

Pendant ce séjour, vous êtes accompagné(e) dans cette démarche Détox/Vitalité par une naturopathe (diplômée école Dargère) au sein d'un petit groupe (8 personnes maximum).

À Risoul, joli village entre le massif des Écrins et le Queyras (altitude 1 100 m), vous êtes hébergé(e) à la Maison de Joséphine, maison d'hôte confortable et accueillante, en chambre double avec salle de bain et toilettes.

www.maisondejosephine.com

AU PROGRAMME

Réveil énergétique - balade (dans les merveilleux paysages du Queyras ou des Ecrins) - temps libre pendant lequel vous pourrez profiter d'un massage ayurvédique ou d'un entretien personnalisé, du sauna ou des appareils de muscultation - exposés sur l'hygiène de vie - ateliers variés tels que biokinésie*, relaxation, smoveys**, méditation.

Le petit déjeuner et le pique-nique de midi sont à dominante fruits et légumes, le repas du soir est adapté au but du séjour : détox et vitalité. Il est préparé par Emma la maîtresse des lieux. Toute la cuisine est biologique et végétarienne. Une monodiète est prévue au cours de la semaine.

*Biokinésie : Exercices physiques pour l'automassage des organes et la souplesse

**Smoveys : anneaux « magiques » pour le renforcement musculaire