

DÉTOX Ô FÉMININ

3 JOURS DANS LA DRÔME PROVENÇALE

Le cadre idyllique pour une parenthèse dédiée à nous, les femmes.



Les bienfaits Détox Ô Féminin

- > Je prends soin de moi et j'apprends à me faire du bien,
- > Entre femme, je retrouve la complicité, la sobriété et la douceur dans la bienveillance.

DU 2 AU 5 MARS 2023

du jeudi 18h au dimanche 17h30

Villa Natura Sana à Saint-Restitut (26)

*Deux naturopathes membres de l'OMNES
formées à l'encadrement holistique*



Catherine HEBERT-BION

Naturopathe-Accompagnatrice du féminin
<https://equilibrefeminin.fr>

Sandrine BONNARDOT-MASSON

Naturopathe
www.sejour-natura-sana.fr

Programme du séjour

Accueil des participantes le jeudi soir à partir de 18h, avec un repas et un **cercle d'ouverture**.

Coté alimentation

- > Vous recevez un programme de préparation en amont du séjour,
- > Des repas préparés ensemble, simples et faciles variant les **aliments frais et bio** pour des saveurs exaltées,
- > Vous repartez avec un **guide** de reprise **alimentaire** et plein de recettes.

Coté féminin

- > Des activités et des marches en douceur pour se reconnecter au vivant et aux éléments de la **nature**,
- > Les repas sont basés sur la **cuisine vivante** drainante et revitalisante,
- > Des ateliers d'initiation dédiées au **bien-être**, aux maux et mots de la femme,
- > Des conférences sur la magie du **féminin**, de ses cycles et de ses différentes périodes,
- > Un **rituel** surprise,
- > Des échanges, des **partages** et d'autres surprises rien que pour nous...

Coté gîte

- > Villa Natura Sana à Saint-Restitut (26), proche de Bollène, la villa est confortable, située en pleine nature et au calme
- > Vidéos sur le site : <https://www.sejour-natura-sana.fr>

Tarifs et services

- > Accompagnement : 250€ (tout inclus)
- > Hébergement : 90€ pour 3 nuits en chambre partagée (2 personnes)
- > Groupe : limité à 6 personnes

Parce que vous le méritez bien !

Réservation et inscription auprès de Catherine ou de Sandrine.

D'autres dates seront programmées, consultez nos sites...

Catherine HEBERT-BION (EI)
06 52 37 16 83
c.hebertbion@gmail.com

Sandrine BONNARDOT-MASSON (EI)
06 87 01 34 68
sandrine.bonnardot2010@gmail.com

