

SÉJOUR DÉTOX

Drôme provençale

Saint Restitut (26)

*" le cadre idyllique
pour une parenthèse
bien être "*



LES BIENFAITS DETOX

je prends soin de moi et j'apprends à me faire du bien.
j'allège mon corps et je retrouve de l'énergie.

— DATES 2026 —

MARS DETOX et ENERGIE du 27 au 30 mars

AVRIL DETOX et MINCEUR du 24 au 27 avril

MAI DETOX et RESSOURCEMENT du 21 au 24 mai

JUIN DETOX et REVITALISATION du 18 au 21 juin

SEPTEMBRE DETOX et SERENITE du 25 au 28 septembre

OCTOBRE DETOX et IMMUNITE du 8 au 11 octobre

Catherine HEBERT BION
Naturopathe
06 52 37 16 83
www.equilibreofeminin.fr

Sandrine BONNARDOT
Naturopathe
06 87 01 34 68
www.naturopathebonnardot.com

**“ Un moment suspendu pour prendre soin de soi ”
Se ressourcer en pleine nature, dans un espace bienveillant.**

PROGRAMME DU SEJOUR

- Des marches quotidiennes en douceur pour se reconnecter au vivant et aux éléments de la nature.
- Pratiques psycho corporelles, dans la yourte, en nature, au bord de la piscine.
- Ateliers de cuisine vivante, drainante et revitalisante, en lien avec l'énergie de la saison. Vous repartirez avec un guide de 30 recettes.
- Partage autour des outils 'naturo' de saison, pour être acteur de votre santé au quotidien.
- Espace sauna et proposition de soins : drainage, réflexologie....



HORAIRES

- Accueil des participants à partir de 18h et départ à 15h.

HEBERGEMENT

- Pour visiter le lieu



TARIFS - PRESTATIONS

- Accompagnement : 310 €
- Hébergement : chambre double 120 €

Pour le séjour de MAI, sur 4 jours :

- Accompagnement : 400 €
- Hébergement : chambre double 145 €

Groupe limité à 8 personnes