

Détox Végane avec Chiara et Juri

Désireux de partager et transmettre notre expérience commune dans les pratiques psychocorporelles et la santé au naturel, nous vous proposons un temps pour faire l'expérience d'une nourriture et un mode de vie naturellement « détox ».

Un moment de pause et de recentrage pour prendre soins de soi et se ressourcer en profondeur.

Tous les jours seront proposés : un atelier de cuisine savoureuse, créative et végétalienne; des ateliers de conscience corporelle; des randonnées et des soins.

Le tout dans un cadre magnifique et une ambiance cocooning.

En 2020, 2 séjours

- Du jeudi 30 avril au lundi 4 mai
- Du samedi 17 au mercredi 21 octobre

Au programme

Jeudi 31 avril (ou Samedi 17 octobre)

Arrivée à partir de 15h30

16h30 Présentation de la cure

19h Repas

20h30 Relaxation

Vendredi 1^{er}, samedi 2 et dimanche 3 mai (ou dimanche 18, lundi 19 et mardi 20 octobre)

8h Éveil corporel '*Mouvement Rosen*' et '*l'Art du Contact*'

9h30 Petit déjeuner Vitalité, à base de graines de Chia, fruits et oléagineux

10h30/14h Randonnée avec pique-nique léger

14h30 Temps détente : soins, jacuzzi, sauna

18h Atelier de cuisine

19h30 Dîner ... avec ce que nous avons préparé ensemble

20h30 Soirée

Lundi 4 mai (ou mercredi 21 octobre)

8h Éveil corporel '*Mouvement Rosen*'

9h30 Clôture

11h Atelier cuisine

12h30 Repas

14h Départ

Prix de la cure : 550€ hors hébergement



Juri Barone est Gestalt Thérapeute. Il propose un travail psychocorporel qui prend en compte la personne dans sa globalité physique, mentale, émotionnelle.

<http://www.juri-barone-gestalt-therapie.com>

Chiara Visconti : exploratrice du mouvement et de la danse depuis plusieurs années, est Praticienne en *Rosen's Method of Movement*. Elle pratique des massages traditionnels d'origine asiatique, ainsi que aux huiles chaudes, et partage son savoir en « cuisine bienfaisante »

<http://www.facebook.com/Rosen.et.bienetre>

Bulletin d'inscription
Cure **Détox Végane** avec Chiara et Juri

à renvoyer à : **Visconti/Barone** 489 chemin de Vinson, Lozeron 26400 GIGORS ET LOZERON

Portable : **Chiara** 06.87.64.67.35

Juri 06.68.43.63.50

Prénom : Nom :

Age :

Adresse :

Code postal &

ville :

Tél Fixe :

Portable :

Email :

Profession :

État de santé général (préciser si allergies ou intolérances) :

Je m'inscris à la cure (cochez en face)

- Du **30 avril au 4 Mai** au tarif de **550 euros** (hors frais d'hébergement)
- Du **17 au 21 octobre** au tarif de **550 euros** (hors frais d'hébergement)

Pour m'inscrire à la cure, je joins :

- **Un acompte de 100% du prix de la cure (encaissé deux mois avant votre cure) par**
1 chèque de : **550 €** à l'ordre de Mr **Barone** et Mle **Visconti**
ou
Virement bancaire de 100% de l'acompte

IBAN	FR58 2004 1010 0713 4573 7F03 879
BIC	PSSTFRPLYO
Banque	Banque Postale
Titulaire	Mr Barone ou Mle Visconti

- **Ce bulletin d'inscription dûment complété, daté et signé**

Pour réserver une chambre je contacte directement L'Amandier : 04-75-76-40-89

Je prends note que ma réservation ne deviendra définitive que lorsque j'aurai retourné par voie postale ce **bulletin d'inscription dûment signé et procédé au règlement de l'acompte.**

Un mail de confirmation vous sera envoyé.

Si je viens en train : j'arriverai à la gare de Crest (26) le àH.....

Co-voiturage nous contacter.

Le/...../..... à

Signature :