

# Détox Végane

## 8 au 11 novembre 2019

Désireux de partager et transmettre notre expérience commune dans le domaine de la cuisine et de la santé au naturel, nous vous proposons un temps pour expérimenter une nourriture et un mode de vie naturellement détox, ainsi qu'un moment de ressourcement et de recentrage.

Tous les jours seront proposés :

- Un atelier de cuisine savoureuse et créative, végétalienne, sans produits laitiers ni gluten ;
- Des ateliers de mouvement et de conscience corporelle,
- Des randonnées et des soins.

Le tout, dans un cadre magnifique et une ambiance cocooning.



**Chiara Visconti** exploratrice du mouvement et de la danse depuis plusieurs années est aussi Praticienne en *Rosen's Method of Movement*. Elle pratique la Relaxation Coréenne, le massage Thai et à l'huile chaude, et partage son savoir en « cuisine bienfaitante ». <https://www.facebook.com/Rosen.et.bienetre/>

**Juri Barone** est Gestalt Thérapeute et Praticien en massage bien-être. Il propose un travail psychocorporel qui prend en compte l'être humain dans sa globalité physique, mentale, émotionnelle.

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



### Programme :

#### **Vendredi**

Arrivée entre 14h et 15h  
16h Présentation de la cure  
19h Repas  
20h30 *Relaxation* avec Juri

#### **Samedi**

8h Atelier du matin : *Mouvement Rosen* avec Chiara  
9h30 Petit déjeuner Vitalité, à base de graines de Chia, fruits et oléagineux  
10h30/13h30 Randonnée avec pique-nique léger  
14h Temps détente : jacuzzi, sauna, option massages  
18h Atelier de cuisine avec Chiara, préparation du repas  
19h30 Dîner

#### **Dimanche**

8h Atelier du matin : *l'Art du Contact* avec Juri  
9h30 Petit déjeuner Vitalité, à base de graines de Chia, fruits et oléagineux  
10h30/13h30 Randonnée avec pique-nique léger  
14h Temps détente : jacuzzi, sauna, option massages  
18h Atelier de cuisine avec Chiara, préparation du repas  
19h30 Dîner

#### **Lundi**

8h Atelier *Mouvement Rosen* avec Chiara  
10h30 Atelier cuisine  
12h Repas  
14h Départ

**Prix de la cure : 450€**

**Bulletin d'inscription**  
**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 : .....

Préciser si allergies ou intolérances : .....

**Je m'inscris à la cure du 8 au 11 novembre au tarif de 450 euros (hors frais d'hébergement)**

Si je viens en train : j'arriverai à la gare de Crest (26) le ..... à .....H..... (co-voiturage nous contacter).

**Pour m'inscrire, je joins :**

- **Un acompte de 100% du prix de la cure (encaissé deux mois avant votre cure) par**  
1 chèque de : **450€** 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,**

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 me sera envoyé.

Le ...../...../..... à .....

Signature :

Pour l'hébergement je contacte le gîte de l'Amandier au 04-75-76-40-89