

# DÉTOX Ô FÉMININ

## 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,
- > Je me nettoie sur tous les plans,
- > Entre femme, je retrouve la complicité, la sobriété et la douceur dans la bienveillance.

## DU 24 AU 26 SEPT 2022

Du vendredi 18H au lundi 17H30

Encadrées par deux naturopathes, membres de l'OMNES

**Catherine HEBERT-BION**

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

**Sandrine BONNARDOT-MASSON**

Naturopathe  
[www.naturopathe-bonnardot.com](http://www.naturopathe-bonnardot.com)

### Programme du séjour :

Accueil des participantes le vendredi soir à partir de 18h,  
Dîner et cercle d'ouverture.

### Coté alimentation

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

### Coté féminin

- > Les activités seront reliées aux éléments de la **nature**,
- > Les repas sont basés sur la **cuisine vivante** drainante et revitalisante,
- > Une marche dans la nature pour se reconnecter au vivant et à sa transmission,
- > 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

- > À Saint-Restitut en **Drôme provençale**, un domaine situé en plein coeur de la nature, confort et détente avec une piscine.
- > Vidéo sur le site de Sandrine : <https://www.naturopathe-bonnardot.com/video/detox.webm>

### Tarifs et services

- > Accompagnement : 250€ (incluant repas)
- > Hébergement : 120€ pour 3 nuits en chambre partagée (2 personnes)
- > Groupe : limité à 6 personnes

**Réservation et inscription avant le 31 juillet 2022**  
auprès de Catherine ou de Sandrine

**Parce que vous le méritez bien !**

Catherine HEBERT-BION  
**06 52 37 16 83**  
c.hebertbion@gmail.com

Sandrine BONNARDOT-MASSON  
**06 87 01 34 68**  
sandrine.bonnardot2010@gmail.com

