

PROGRAMME D'UNE JOURNÉE TYPE

9h30 : Escapade dans la nature jusqu'à environ 15h.

Connexion consciente aux éléments et à nos ressentis, cercle de partage...

15h / 19h : temps libre pour une sieste.

Des soins de bien-être (en supplément) et des ateliers (inclus) vous sont proposés.

19h30 : temps de partage autour d'une infusion de légumes. Chaque soirée est animée selon vos discussions sur le jeûne et l'alimentation ou sujets au choix.

21h00 : temps libre...



LA REPRISE ALIMENTAIRE

La reprise alimentaire a lieu en douceur à partir du vendredi midi.

Nous préparons ensemble le repas dans la convivialité. Vous repartirez bien sûr avec un petit guide contenant les informations et conseils nécessaires afin d'assurer une reprise sereine et sans soucis.

LES GÎTES

Les gîtes sont confortables, situés en pleine nature, au calme et adaptés au séjour de jeûne.

> Vidéos sur nos sites...

> Les stages commencent le samedi (1^{er} jour) à 17h et se terminent le vendredi (dernier jour) à 15 h.

TARIFS & SERVICES

> Accompagnement : 500 €/sem.

> Hébergement : à partir de 180 €/sem. (chambre de 1 à 3 personnes)

> Groupe limité à 8 personnes

> Consultation individuelle sur demande

SANDRINE BONNARDOT
Naturopathe

06 87 01 34 68

sandrine.bonnardot2010@gmail.com



SANDRINE WASSONG
Naturopathe

06 14 66 42 32

sandrine.wassong@gmail.com

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

www.naturopathe-bonnardot.com / <https://sandrineswassong.wixsite.com/puydenature>