

Vous souhaitez être tenu informé de mes **activités** ?

- Abonnez-vous à la newsletter sur le site www.uneVieenVies.com

Vous avez besoin de renseignements sur mon travail en **naturopathie vitaliste et élixirs floraux** ?

- Contactez-moi sans engagement au 06.83.55.61.03

Vous avez besoin d'une **consultation** ?

- Dans l'attente de l'**installation de mon cabinet à La Baule les Pins en octobre 2011**, je vous reçois à Saint Nazaire plage de Villès Martin. Je peux également me déplacer si nécessaire, ou travailler avec vous par tous les moyens de communication existants.

à bientôt en pleine santé !

Tarif

Prix de lancement 600 euros par personne comprenant :

- Bilan naturopathique et accompagnement
- Hébergement en villa grand confort, piscine couverte chauffée dans la résidence. (*)
- Alimentation en mono-diète adaptée et repas de reprise alimentaire
- Transports sur place
- 1 journée de soins Thalassothérapie (**)
- 1 accès à l'espace Hydrotonic

Un acompte de 25% est demandé, il sera encaissé fin Juillet 2011. Le solde est à régler au premier jour du stage.

(*) Le séjour est organisé en priorité dans sa version « séjour + stage », mais il pourra être ouvert aux personnes résidant sur place, en fonction des disponibilités. Je vous invite à me contacter pour toutes informations sur cette option.

(**) Remise de 100€ pour les personnes ne souhaitant pas bénéficier des soins en Thalassothérapie.

**Semaine de mise en forme
"Détox, Randonnée et
Thalassothérapie"
en Baie de La Baule
du 18 au 23 septembre 2011**

Béatrice DEGEZ

Naturopathie vitaliste et élixirs floraux

06 83 55 61 03

unevieenvies@yahoo.fr

www.uneVieenVies.com



5 jours de repos pour passer en douceur de l'été à l'automne, avec bilan naturopathique complet, alimentation adaptée à vos besoins spécifiques (possibilité de mono-diète), de belles randonnées en grande brière, dans les marais salants et sur les chemins côtiers, et des soins en thalassothérapie. Initiation à l'alimentation spécifique pour maintenir la vitalité dans l'assiette tout au long de l'année. Des séances de Qi gong, des ateliers de développement personnel et des soins énergétiques seront également proposés. Groupe limité à 6 personnes.

Programme prévisionnel au 6 Juin 2011

Dans les 2 semaines qui précèdent le stage

nous avons un entretien téléphonique d'environ 1h30 et vous recevez le programme alimentaire que je vous propose, y compris une phase de préparation facile à mettre en œuvre, que vous démarrerez avant votre arrivée.

Dimanche 18 septembre à partir de 17h

Je vous accueille sur place ou à une gare à proximité (Pornichet, La Baule Escoublac, Saint Nazaire).

Accueil possible à Nantes Atlantique avec participation aux frais.

Nous nous installons dans les maisons au Domaine Sainte Marguerite de Pornichet.

<http://www.residence-sainte-marguerite-pornichet.com/>

Nous faisons connaissance, je vous présente le programme de la semaine, nous partageons un repas approprié aux besoins de chacun, puis autour d'une tisane je vous explique les objectifs et les principes de la détoxination.

Lundi 19 septembre

Réveil musculaire et énergétique.

Petit-déjeuner.

Randonnée d'environ 4 heures en terrain plat et à l'allure qui convient à tous.

Retour aux maisons, repos, repas.

Je donne à chaque participant son plan d'hygiène vitale personnalisé et nous commençons l'étude illustrée de chaque technique naturopathique, que nous poursuivrons toute la semaine par petites séances de façon vivante et interactive en fonction des questions : alimentation, exercice physique, équilibre psycho-émotionnel avec le soutien des élixirs floraux (Bach et contemporains), phytothérapie, hydrologie, magnétisme, chiropédie, actinologie, pneumologie, réflexologie.

Mardi 20 septembre

Réveil musculaire et énergétique.

Petite marche.

A partir de 14h : soins individuels en Thalasso au Relais Thalasso de La Baule les Pins

<http://www.thalasso-labaule.com/FR/Home.html>

➤ 1 modelage à l'huile d'amande douce ou sous pluie marine

➤ 1 enveloppement d'algues

➤ 1 bain aux cristaux marins

1 séance collective d'aquagym

1 accès illimité à l'Espace Hydrotonic : bassin de 25m d'eau de mer chauffée à 32°, parcours aquatique, bains bouillonnants, hammam, sauna.

Retour aux maisons, repos, repas.

Soirée Naturo.

Mercredi 21 septembre

Réveil musculaire et énergétique.

Petit-déjeuner.

Randonnée d'environ 4 à 5 heures dans la Grande Brière.

Retour aux maisons, repos, repas.

Soirée Naturo.

Jeudi 22 septembre

Réveil musculaire et énergétique.

Petit-déjeuner.

Randonnée de 3 à 4 heures sur la Côte sauvage et les Marais Salants.

Retour par l'Espace Hydrotonic du relais Thalasso de La Baule les Pins pour une séance de détente avec piscine, parcours aquatique, bains bouillonnants, sauna, hammam.

Retour aux maisons, repos, repas.

Soirée Naturo.

Vendredi 23 septembre

Réveil musculaire et énergétique.

Petit-déjeuner.

Tour au marché et en magasin Bio.

Sortie de mono-diète par un déjeuner commun.

Synthèse collective de la semaine.

Temps de repos et de préparation des bagages.

Dernière randonnée sur le chemin côtier, en fonction des aléas de retour de chacun.

Quelques précisions

- Le programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques et des capacités des participants.
- Béatrice Degez sera présente à tout moment du séjour et disponible pour tout échange individuel concernant les questions personnelles, soit dans les maisons, soit à son cabinet, soit au cours des marches.
- Des soins complémentaires seront proposés par d'autres thérapeutes ou accompagnants, notamment en massages, shiatsu, soins énergétiques, hypnothérapie, mémoires cellulaires, conseil en image. Une fiche précisant toutes ces possibilités sera adressée à chaque participant début septembre. Ces soins ne sont pas inclus dans le séjour et seront réglés directement aux intervenants.

