

# Stage Détox

*Alléger le corps et l'esprit pour un  
hiver serein*

## *Dates*

week-end du 23 au 25 septembre 2022  
ou du 21 au 23 octobre 2022

## *Programme*

- Découverte de la détox en naturopathie et techniques associées
- Initiation au jeûne court
- Ateliers découvertes (énergies de l'automne, chouchouter son immunité, tirage oracle, symbolique de l'eau...)
- Réveils musculaires en douceur
- Hormèse (pratique de bain froid et sauna)
- Balade en nature et marche en conscience
- Respiration et méditation guidée
- Initiation à la méditation avec les arbres
- Nettoyage des corps énergétiques
- Temps de pause pour que chacun puisse se ressourcer

## *Informations et tarifs*

Je vous accueille dans une maison au lieu-dit La Maréthie (15380), au coeur de la merveilleuse vallée du Falgoux, dans un cadre calme et verdoyant typique du Cantal.

Elle dispose de 3 chambres, le tarif total du séjour\* dépend de celle que vous prendrez (selon les disponibilités) ainsi que de la formule choisie (seul ou chambre partagée):

- 1 chambre spacieuse avec un lit de 140 :  
Formule week-end 280€ (forfait chambre partagée 270€/pers)
- 1 chambre avec un lit de 140 :  
Formule week-end 270€ (forfait chambre partagée 260€/pers)
- 1 chambre avec 2 lits de 90 :  
Formule week-end 260€ (forfait chambre partagée 250€/pers)

\* Sont compris dans le tarif : literie, repas, boissons, cahier de stage, etc. Vous devez juste apporter vos affaires de toilette, maillot de bain, serviettes de bain (pour le sauna) et de douche.

Un acompte de 80€ par personne sera demandé pour valider l'inscription (non remboursé en cas d'annulation moins de 8 jours avant le stage).

Début du stage à 17h le vendredi, départ même heure le dernier jour.

3 stagiaires minimum, 6 stagiaires maximum



### *Contact et réservations*

06 51 23 86 41

artusse.auriane@icloud.com

[www.cabinetdenaturopathie63.fr](http://www.cabinetdenaturopathie63.fr)



Animé par Auriane Artusse, conseillère en naturopathie certifiée par la Féna, affiliée Omnes