



A MARLIOZ EN
NOVEMBRE

LE PROTOCOLE H



INFOS ICI

Chaque vendredi de
Novembre

Description :

Découvrez ce que la nature a préparé pour nettoyer et détoxifier votre corps avant d'entrer dans l'hiver, tout en renforçant votre immunité.

Pas besoin d'effectuer un stage de 7 jours pour comprendre comment booster son immunité et faire le plein d'énergie afin d'entamer l'hiver serein !!

Selon les 4 grands principes de la santé que sont l'alimentation, le repos, la respiration et l'élimination, nous allons durant cette journée nous attarder sur l'élimination en accompagnant le corps grâce aux plantes sauvages disponibles en abondance.

Contenu :

- 1 Méditation en nature et sungazing
- Cueillette de plantes essentielles pour ta cure de 7 jours
- Cours théorique des grands principes de la détox et de la biogénie
- Démonstration et préparation de jus vitalisant du matin
- Repas détox en commun
- Menu personnalisé selon les principes 4 et 7
- Échanges et questions réponses

1 partie pratique en atelier de cuisine santé

Prérequis : Aucun

Public : Adultes souhaitant prendre leur santé et leur vitalité en main !!

Aujourd'hui, plus que jamais, nos corps accumulent des déchets dus à la pollution et à l'industrialisation, c'est pourquoi il est nécessaire de faire des cures détoxifiantes et revitalisantes régulièrement, afin d'aider le corps à éliminer ces déchets et éviter les complications de santé par la suite.

Objectifs : L'automne est le moment idéal pour détoxifier son corps et le renforcer pour l'hiver de façon naturelle. Toutes les plantes sont à disposition dans la nature à cette époque, vous serez guidé par des connaisseurs initiés en alimentation naturelle et en plantes sauvages. À l'issue de cette journée, vous saurez utiliser de façon autonome les bienfaits des plantes. Vous repartirez avec les plantes nécessaires à la cure de 7 jours qui suivra chez vous.

Nous assurons également un suivi via un groupe d'échange entre participants.

Informations complémentaires : Un entretien téléphonique sera effectué ensemble 3 jours avant, afin de faire le bilan et de définir les objectifs de santé à venir !!

Date : tous les vendredis de novembre

Horaire: 8 h – 16 h

Durée : 8h avec les pauses

Tarif: 120 € comprenant le repas détox du midi et petite collation

Lieu du cours : Région d'Annecy, généralement MARLIOZ (74270), en pleine campagne, à 30 minutes de Genève et d'Annecy

Bulletin d'inscription :

Pour s'inscrire, choisir une date programmée au calendrier parmi tous les vendredis de Novembre

<https://www.plantesauvage.fr/atelier-en-vrai>

Date choisie (inscrire la date choisie)

Nom :Prénom :

Adresse:.....

Code postale/ville :Tél portable.....

Courriel :

Réservation Ci-joint mon chèque d'arrhes pour personne(s) 15 € pour la journée soit d'un montant de :

.....€, à l'ordre Stève Defaudais à l'adresse 840 route des Pessots 74270 Marlioz, ou directement sur le site internet

Annulation : En cas de nombre de participants insuffisant ou de cas de force majeure annulant l'animation, vos arrhes vous seront rendues. Elles seront conservées en cas d'annulation de votre part à moins de 15 jours.

Fait à..... le.....

Signature : Merci de me contacter par tél au 06 65 35 79 12 avant inscription pour vous assurer des places disponibles. Votre inscription sera confirmée à réception de votre fiche d'inscription. Fiche à renvoyer le plus tôt possible avant la date choisie à l'organisateur. -----