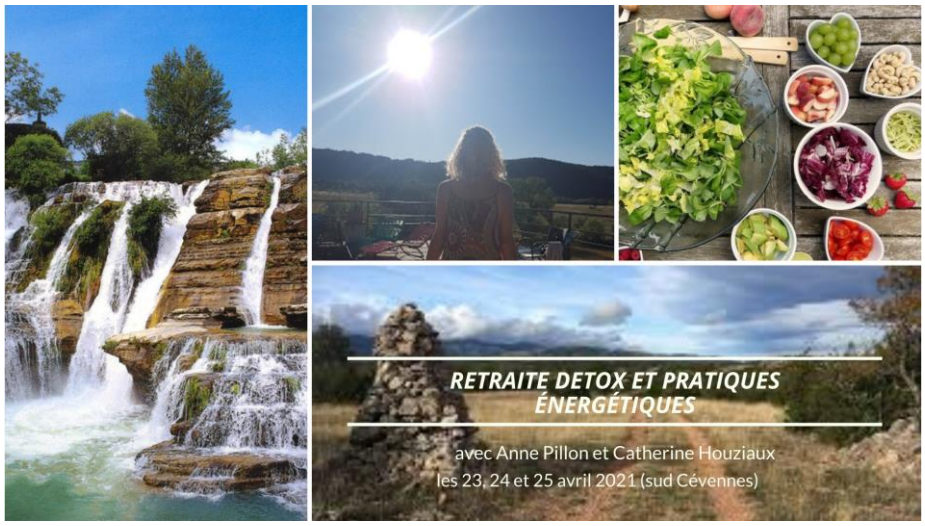

Retraite Détox

Pratiques énergétiques & Thérapies holistiques

Les 23, 24 et 25 avril 2021 au Domaine du Caussanel (Blandas 30)

Cure Détox, Ressourcement, Pratiques Energétiques et Thérapies holistiques

Dans la très belle région sud-Cévennes et du causse cévenol, proche du magnifique cirque de Navacelles à 1h15 de Montpellier, le Domaine Le Caussanel est un lieu propice au ressourcement et à la régénération.

Catherine et Anne, toutes deux coach-thérapeutes, dans le développement personnel, vous accueilleront à compter du vendredi 23 avril à 13h pour une retraite de 3 jours dans ce très beau lieu et ses proches environs.

Durant les 3 jours, **l'alimentation sera uniquement à base de fruits et de légumes crus** bio et de saison. La période étant propice au nettoyage, nous vous proposons principalement une cure de raisins en mono-diète, mais biensûr la possibilité de varier les fruits et/ou légumes est aussi une alternative en fonction de chacun-e.

Un atelier de *crusine-intuitive* inspirée de l'art-thérapie ainsi qu'un atelier de fabrication de jus à l'extracteur vous seront proposés afin de découvrir et de mieux appréhender l'alimentation vivante.

Programme de la retraite :

Alimentation* *: cure de fruits & légumes (ou mono-diète), atelier de fabrication de jus de légumes et conseils, enseignements naturopathiques, alimentation vivante, intuitive et consciente.*

Enseignements Naturopathie :

**Introduction à l'approche holistique de la Santé, comprendre le fonctionnement du corps humain et de ses mécanismes naturels de régulation et d'auto-guérison, notions de physiologie et de nutrition, conscience et énergie vitale, corps physique et corps énergétiques, sous forme d'atelier interactif, d'échanges et de questions/réponses.*

Ateliers de découverte de pratiques de thérapies brèves :

EFT, Hypnose, PNL

Ateliers pratiques Energétique & d'Expression libre :

Atelier de crusine-intuitive et émotionnelle

Atelier d'initiation au massage intuitif et énergétique, atelier de mouvement libre en nature (optionnels)

Pratiques corporelles et de ressourcement :

Yoga doux, méditation, respiration, marches en nature, pratiques énergétiques, balades…

Soirées libres : temps d'échange, musique, jeux, chants, partages…

Tous les ateliers et pratiques sont adaptés aux débutants, aucune nécessité d'avoir une expérience ou connaissances particulières. Accessible à toutes et à tous.

Toutes les propositions ne sont que des invitations, rien n'est imposé, chacun pourra vivre au gré de ses envies et dans le respect de sa vitalité du moment.

Conseils pour le séjour :

Prévoir vêtements confortables pour les pratiques, bloc et stylo si vous souhaitez prendre des notes, bouteille en verre ou thermos, tapis de yoga (et éventuellement coussin de méditation), plaid, chaussures adaptées pour la marche.

Lieu : Domaine Le Caussanel – *Blandas (30)*

http://www.domainelecaussanel.com/

https://www.lespasseursduvent.fr/

Prix du stage avec 2 intervenants incluant l'alimentation pour les 3 jours : 290€

Hébergement : 34€ / jour / personne (en chambre à 2). Possibilité de chambre seul sur demande

Infos et inscription :

Anne Pillon – Tél 07.86.14.47.52 – *ann.pillon@gmail.com* ***www.annepillon.com***

Catherine Houziaux – Tél 07.67.00.92.42 - *entrevousetvous@gmail.com*
https://entrevousetvous.business.site/