

# Stage du dimanche 6 au samedi 12 janvier 2019

Au Mas Despres – La Villa -  
66200 Latour bas Elne

Organisé par les associations Naturalistic & CureNature

Animé par Johanne Utard et Hélène Prunier

Intervenants : Carine Lefebvre (relaxation sonore)  
et Louis Rosario (yoga)

## Détox après les fêtes pour bien commencer l'année

Maximum 10 stagiaires

Prix : 490 euros par personne + hébergement  
(voir la fiche jointe pour l'hébergement)

Cette semaine sera consacrée à la détox profonde de votre organisme, nettoyage souvent bien utile après les fêtes de fin d'année. Elle combinera les bienfaits d'une cure de jus et de journées de jeûne.

Tout au long de ce séjour, nous vous proposons :

- 3 jours de cure de jus de légumes et de fruits frais, bio et non traités, à raison de 1,5 litres par jour en 3 prises pour 3 jus différents (lundi, jeudi, vendredi)
- 2 jours de jeûne en milieu de semaine (mardi et mercredi), avec la possibilité de pratiquer le jeûne hydrique ou le jeûne sec.
- le vendredi soir sera proposé un repas cru composé de légumes et de produits gras.

Pour étayer les journées, des activités comme du yoga\*, de la relaxation sonore\*, de la marche, du vélo, et si le temps le permet, des balades dans le sable sur la plage à 3 km du Mas. Toutes les matinées seront consacrées au repos, si capital en période de détox.

Il y aura quotidiennement des conférences et temps d'échanges sur les cures de jus, les différentes façons de jeûner, la physiologie, les crises de détox, la reprise alimentaire et l'alimentation vivante.

Sur place, diverses aides à la détox seront présentées et/ou mises en pratique. Vous aurez également à disposition un large choix de « passe-temps » pour favoriser votre bien-être : trampoline, table à inversion, zapper, chi-machine, lampe à infra-rouge, bibliothèque.

**Une séance d'iridologie\* sera offerte à chaque participant.**

En supplément pour ceux qui le souhaitent, Johanne fera des massages du ventre\* (1h env.) ou des massages du corps entier à l'huile\* (1h env. – 60€)

\* voir Fiche Intervenants

## **Informations pratiques :**

Arrivée le dimanche 6 entre 14 et 17 heures.

Réunion d'accueil à 18 heures

Départ le samedi 12 à 11 heures.

Pour ceux qui poursuivent avec la deuxième semaine : les jus seront offerts du samedi soir au dimanche midi. Noter qu'il n'y aura pas d'encadrement prévu ni d'activités lors de ce week-end.

## **Modalités d'inscription :**

Pré-inscription nécessaire car les places sont limitées à 10 participant(e)s.

Merci de remplir le bulletin d'inscription et de l'envoyer accompagné d'un chèque d'acompte de réservation de 250€ à l'ordre de Association Naturalistic à l'adresse suivante (virement possible, nous consulter) :

Association Naturalistic  
1222 Route de Nassaout  
40140 Soustons

## **Conditions financières :**

Stage : 490 euros par personne + hébergement (voir la fiche jointe pour l'hébergement)

*Facilité de paiement : nous consulter*

## **Pour tout renseignement :**

Hélène Prunier : [helene@curenature.fr](mailto:helene@curenature.fr) - Site : [curenature.fr](http://curenature.fr)

Johanne Utard : [johanne@naturalistic.fr](mailto:johanne@naturalistic.fr) - Site : [naturalistic.fr](http://naturalistic.fr)