
REPRENDRE LE POUVOIR SUR SA SANTÉ



Description

Ce séjour est le fruit d'années d'accompagnement sur des stages de ressourcement. Les techniques employées sont choisies avec soin pour vous permettre d'avoir un impact rapide sur votre santé de manière naturelle.

- Nettoyage et régénération
- Alimentation végétale **bio, local et sans gluten** - 3 jours de cure **de jus de légumes & fruits à l'extracteur**
- Temps de relaxation (piscine, sauna), savoir prendre soin de soi
- Immersion en nature sauvage: l'expansion des sens
- Pratiques corporelles (Randonnées, Kundalini Yoga, Méditation)
- Temps de Transmission/Partage: comment être acteur de sa santé au quotidien à travers l'angle de la naturopathie et des traditions yogiques.

Si vous sentez les limites de la médecine allopathique « nous avons une solution (chimique) pour chacun de vos problèmes », et que vous avez conscience que la santé c'est quelque chose de plus vaste, un état d'équilibre à réajuster quotidiennement.

Si vous avez déjà essayé beaucoup d'accompagnement par des thérapeutes, que cela vous a beaucoup aidé mais que maintenant vous souhaitez entreprendre vos propres actions pour votre propre santé, ce stage est fait pour vous.

Parfois, nous avons besoin d'un coup de pouce pour soigner certains de nos problèmes, mais la plupart du temps, si nous sommes **attentifs aux messages que notre corps envoie** nous pouvons **réajuster beaucoup de déséquilibres** avant que ne survienne la catastrophe.

Ce stage vous apporte des clés pour comprendre l'équilibre qui s'opère entre votre corps/votre esprit/votre environnement (la nature et ses rythmes)

L'être humain est doté d'un surprenant **potentiel d'autoguérison**, apprenons à le développer pour utiliser au mieux notre vitalité.



**La santé c'est
l'équilibre entre
l'être humain et
son environnement**

Ce stage est fait pour vous si:

- Vous êtes en bonne santé et vous voulez le rester encore longtemps
- Vous avez besoin de faire un break, régénérer votre énergie
- Vous en avez marre de devoir compter sur quelqu'un d'autre pour comprendre ce qui se passe à l'intérieur de vous
- Vous avez un peu de discipline et vous être prêt(e) à mettre des choses en place pour votre santé

Ce stage n'est pas fait pour vous si:

- vous avez une maladie et vous voulez vous soigner par des techniques énergétiques
- Vous ne voulez pas apprendre et préférez que des spécialistes s'occupent de votre santé
- Vous aimez vos habitudes et pour rien au monde vous souhaiteriez les changer

Programme

Jour de l'arrivée Lundi 11 Avril

16h Boisson de bienvenue, Installation en chambre

17h: Cercle de bienvenue dans la Yourte

19h: soupe

Mardi 12 avril

Tisane

7h30 Yoga

8h30 Jus

9h30 Rando

13h30 Jus

Temps libre/Nature/Lecture/Piscine/Repos

16h : Atelier Yoga - Nos Besoins, source de notre énergie

18h : méditation

18h30 : Jus + bouillon

20h : soirée discussion/partage sur le thème des detox

Mercredi 6 avril

Tisane

7h30 Yoga

8h30 Jus

9h30 Rando

13h30 Jus

Temps libre

16h : atelier Fleur de Bach

18h : méditation

18h30 : jus+ bouillon

20h : soirée discussion/partage sur l'alimentation et la reprise après une cure détox

Jeudi 7 avril

Tisane

7h30 Yoga

8h30 Jus

9h30 Rando

13h30 Jus

Temps libre

16h : atelier de cuisine végétale

18h : méditation

18h30 : Jus+ bouillon

20h : soirée rituels autour du feu

Vendredi 8 avril

Tisane

7h30 Yoga

9h: petit déjeuner de reprise + cercle de clôture

10 à 11h: plier les bagages

12h déjeuner de fin de stage tous ensemble



Le Gîte

L'Arche des 3 becs est un lieu d'accueil écologique de haute qualité situé en pleine nature, proche d'un petit village (La Chaudière 26340) dans la Drôme. Il est accolé à un sublime massif: **La forêt de Saou**

Le gîte dispose d'un grand espace naturel, une grande cuisine équipée, une yourte pour les pratiques en salle, une piscine d'intérieur chauffée, un sauna et de nombreuses autres curiosités que vous pourrez découvrir au fil de votre séjour.



Tarifs

Le prix du séjour est fixé à **575€**. Cela comprend :

- l'hébergement pour les 4 nuits dans cet oasis de paix au coeur d'une Drôme sauvage en chambre partagée 2 personnes
- Votre alimentation prévue et préparée par Marie-Alix (Naturopathe)
- L'accompagnement dans votre processus de détoxification par deux professionnels de santé aux compétences complémentaires. L'accompagnement à l'immersion en pleine nature. L'accompagnement à la pratique du Yoga, de la relaxation et de la méditation.
- La transmission de nos savoirs pour apprendre à équilibrer vous-même votre santé



Marie-Alix BAPT
06 45 23 01 41
contact@mariealixbapt.fr
www.mariealixbapt.fr



Alexis GONZALEZ
06 29 82 29 88
alexiscontactnature@gmail.com
www.contact-nature.fr

L'inscription

Pour vous inscrire, veuillez télécharger [la fiche de renseignements](#) et nous la renvoyer signée avec un chèque d'arrhes de 250€.

Contact Nature
Alexis GONZALEZ
52 route de la Montagne
26440 FRANCILLON SUR ROUBION

Une fois l'inscription reçue avec la fiche de renseignements complétée, nous vous transmettrons les informations de préparation à la cure et une proposition de prise de rendez-vous pour un entretien naturopathique de 30 min par Zoom.

Contactez Marie-Alix si besoin de détails supplémentaires quant à l'alimentation.

Le nombre de places est limité à 12 personnes

Le Rendez-vous

Le rendez-vous est fixé au gîte le Lundi 11 Avril à partir de 16h:

L'ARCHE DES 3 BECS
Ferme Couteau
26 340 La Chaudière
Tél. : 04.75.21.59.32

Le Stage débutera à 17h. Si vous souhaitez venir en train ou autre transport en commun, nous pouvons vous venir vous chercher à la gare de Crest (26400).

Les Préparatifs

Prenez de quoi bien vous couvrir (bonnet, gros pull, grosses chaussettes et veste coupe-vent), le gîte est situé à 900m d'altitude, il peut faire froid au mois d'Avril d'autant plus qu'en phase de détox on est plus sensible au froid.

- Une tenue de randonnée (+ vêtements de pluie)
- Chaussures de marche (risque de boue)
- Des bâtons de marche
- Un petit sac à dos (20 ou 30 L)+ une gourde d'1L + 1 Thermos
- Une tenue souple pour pratiquer le Yoga
- Un Tapis de yoga et un plaid pour se couvrir lors des relaxations
- Un maillot de bain et une ou deux serviettes pour la piscine et le sauna.
- Une bouillotte
- Des bouchons d'oreilles