

# Séjour bien-être et détox d'automne

## Du vendredi 5 au dimanche 7 octobre 2018

C'est le moment de vous laisser guider et prendre en main pour vous ressourcer, oublier la vie quotidienne et vous reconnecter avec vos besoins et votre corps...

Séjour de 3 jours en pension complète, dans le Luberon pour un PROGRAMME DETOX entouré de professionnels de la santé au naturel et de coachs physique et mental.



Dans un cadre naturel, authentique et serein, à l'Oustaou du Luberon\*\*\* / Villelaure (84)

Une équipe de professionnels du bien-être, vous proposent un séjour encadré en pension complète de 3 jours/ 2 nuits en gîtes partagés, afin de vous accompagner au mieux vers votre bien-être.

### Nous vous proposons :

- Pratique du Brain Body coaching (technique physique globale)
- Yoga / Pilates
- Atelier sur les huiles essentielles (bien-être et détox)
- Atelier DIY fabrication d'une huile de massage relaxante
- Cours / atelier de cuisine vivante et detox avec Jenny des papilles qui pétillent.
- Atelier de fabrication de jus de fruits et légumes
- Séance de sophrologie
- Soins corporels au choix (+30€) : massage, réflexologie plantaire, séance énergétique de libération des mémoires cellulaires, etc...
- Accès au SPA et au hammam privatif et piscine et spa de nage chauffé
- Atelier de massage

Début du séjour : le vendredi 5 octobre à partir de 15h

Fin du séjour : dimanche 7 octobre vers 17h

Allégez votre corps et votre tête grâce au programme détox qui sera le fils conducteur de ce week-end afin que vous ayez les clés pour le mettre en place lorsque vous en ressentirez le besoin.

**350€/pers 3 jours/2 nuits en gîte partagé pension complète**

[réservation](https://goo.gl/ins3sT) en ligne : <https://goo.gl/ins3sT>

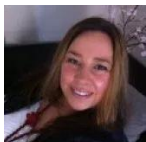
### Comprend :

- Les activités pré-citées (« nous vous proposons ».)
- Les repas (petit déjeuner compris)
- L'accès au SPA et au hammam privatif + piscine et spa
- Le logement en gîte\*\*\* de 3 chambres pour les 2 jours et 2 nuits.

Si vous souhaitez un logement indépendant en studio ou roulotte, un supplément de 60 € vous sera demandé (sur demande).

- La disponibilité des accompagnants

Par...



Marie-Cécile  
Naturopathe  
chez NaturoFlow



Et par..



Cécile  
L'Oustaou du  
Luberon

Organisé NaturoFlow & L'Oustaou du Luberon

Plus d'informations sur [www.oustaouduluberon.com](http://www.oustaouduluberon.com) ou [www.naturoflow.fr](http://www.naturoflow.fr)