

Accueillir le Printemps



Dominique Langelez et Catherine Grégy vous proposent une journée

BIEN-ÊTRE et DETOX

Dimanche 10 mars 2013

de 9h00 à 18h00

EFT, relaxation, gymnastique organique,
cohérence cardiaque, marche dans la nature,
massage, sensibilisation et apprentissage à l'alimentation détox...

Repas : la pomme sous toutes ses formes



80 € la journée

Renseignements, réservation et acompte 30€ auprès de :



Dominique-Michèle Langelez

Sophrologue

06 29 59 37 83

www.espace-pour-soi.fr



Catherine Grégy

Naturopathe

06 28 33 34 38

www.catherinegregy.fr

Lieu d'accueil :

**1, rue Adrienne Bolland
45800 Saint-Jean-de-Braye**

A 2mn à pied du terminus de la ligne B
du tram / Station « Le clos du hameau »

Accueillir le Printemps



Programme



- **9h00** : Accueil
- **9h30-11h30** : Atelier
Les principes de l'alimentation de printemps
EFT ronde d'harmonisation
- **11h30** : Départ : marche en bordure de Loire et découverte de notre parcours santé.
- **13h30** : Collation « détox »
- **14h00–17h30** : Ateliers :
Massage « au bonheur des pieds »
Relaxation
Pratique de détoxination
- Informations pratiques et conseil de fin de journée
- **18h00** : fin des activités

Informations pratiques

Prévoir :

- De bonnes chaussures de marche
- Vêtement de pluie, et/ou chaud, suivant le temps.
- Tenue souple et confortable, chaussons ou grosses chaussettes
- 1 Petite bouteille d'eau et 1 sac à dos pour la marche.

Recommandations

Le matin de l'atelier ne pas manger de nourriture solide, prendre une tisane non sucrée ou de l'eau (pas de café ni thé).