



STAGE DETOX YOGA ET MOUVEMENTS

RESPIRER ACTIVER L'ENERGIE D'ELIMINATION

3 JOURS
POUR DÉTOXINER
L'ORGANISME ET
APAISER LES TENSIONS



DU 28 SEPT AU 1ER OCT 2023
DRÔME - CREST

ALIMENTATION DETOX VEGETARIENNE ET JEÛNE INTERMITTENT
2 REPAS PAR JOUR : BRUNCH À 11H ET DÎNER A 17H

*Animé par Flora Richard en Yoga (Hatha et Yin Yoga)
et Valérie Schuh en pratiques corporelles et naturopathie*



PROGRAMME DES 3 JOURS

du jeudi 28.09 à partir de 17h au dimanche 1er oct à 16h

- Pratiques de Yoga (Hatha et Yin)
- Souffle et relaxation
- Méditation
- Cohérence cardiaque
- Bain de forêt
- Auto-massages
- Ateliers naturopathie, alimentation Détox

TARIFS

- **330€ pour les 3 jours d'enseignements**
- **240€ pour les 3 jours d'hébergement en alimentation détox en chambre partagée**

Visitez le site des Chabriers pour l'hébergement : www.domainedeschabriers.com

Qui sommes nous ? www.florarichard-coach.com

Informations et inscriptions :

Flora : flora.richard@me.com - 06 82 88 98 45

Valérie : lavoixducorps74@gmail.com - 06 01 30 35 45