

# STAGE DÉTOX

JEÛNE OU MONO-DIÈTE  
ATELIERS CORPORELS BIODYNAMIQUES  
& THALASSO

## SAINTE MARIES DE LA MER

Bénéficiez d'un  
cadre revitalisant pour  
régénérer votre organisme

05 AU 11 MARS

16 AU 22 AVRIL

23 AU 29 AVRIL

04 AU 10 JUIN

10 AU 16 SEPT

22 AU 28 OCT

29 OCT AU 4 NOV

2022



# DÉTOXIFIER SON CORPS EST L'UN DES MEILLEURS MOYENS POUR PRÉSERVER SA VITALITÉ ET SA SANTÉ À LONG TERME.



Votre vitalité peut être bloquée par le stress, des émotions refoulées, une sédentarité, une mauvaise alimentation, un sommeil perturbé...

Notre stage regroupe les méthodes naturelles les plus efficaces pour activer et libérer l'énergie vitale essentielle à l'auto-régénération du corps

En seulement une semaine, l'esprit et le corps sont totalement ressourcés !

## LES METHODES UTILISEES :

- Cure : Jeûne / Mono diète
- Naturopathie
- Ateliers corporels biodynamiques
- Soins individuels et thalassothérapie (optionnel)



## L'ÉQUIPE D'ENCADREMENT



**Angéline Berne-Faivre,**  
**Praticienne en thérapie corporelle biodynamique**

Je vous accompagne avec enthousiasme et bienveillance dans des ateliers variés : yoga spiral fascia , BBTRS (biodynamic breath and trauma release system), Satori breathwork, danse-thérapie, yoga du rire, et massage abdominal.

<https://www.angelineberne-faivre.com>

**Océane Krief,**  
**Naturopathe et réflexologue**  
**Anciennement infirmière**

J'anime les ateliers de naturopathie ainsi que toutes les permanences (trois fois par jour) qui font office d'échanges autour de sujets de santé naturelle et de développement personnel. Avec douceur, je vous guide tout au long de votre séjour vers la connaissance du fonctionnement de votre organisme.

<https://www.naturaissance.com>

## LES BIENFAITS D'UNE CURE

- Renforce le système immunitaire
- Baisse la tension artérielle
- Meilleur équilibre nerveux et émotionnel
- Transit intestinal rééquilibré
- Restauration de la flore intestinale
- Regain d'énergie
- Perte de poids
- Changement des habitudes alimentaires



**Le corps étant déchargé de ses nombreuses toxines (déchets) tous les systèmes biologique tendent à retrouver leur fonctionnement optimal**

## LES DIFFÉRENTS TYPES DE CURES

- Jeûne hydrique (eau et infusions)
- Jeûne modifié avec jus de légumes et bouillon
- Jeûne modifié mixte avec jus de légumes et jus d'aloë vera
- Monodiète de riz/banane et jus d'aloë vera

Le choix de votre cure vous sera conseillé par la naturopathe, lors d'un entretien individuel, en fonction de votre profil et de vos objectifs.

**Vous êtes uniques, votre cure aussi !**



# LES BIENFAITS DES ATELIERS CORPORELS BIODYNAMIQUES

Ils optimisent le processus de la détox et permettent de:

- Libérer les tensions musculaires et le stress
- Redonner de la souplesse aux fascias et aux articulations
- Équilibrer le système nerveux sympathique et parasympathique
- Apporter une meilleure oxygénation pour faciliter la détox
- Stimuler la fabrication des hormones de bonheur



- Activer l'énergie vitale
- Clarifier et calmer le mental
- Relâcher la cuirasse musculaire
- S'harmoniser avec les cycles naturels
- Libérer les émotions somatisées

# LA THALASSOTHÉRAPIE (OPTIONNEL)

Les soins en Thalasso sont particulièrement adaptés à la détoxification.

Le centre de Thalacap vous propose une large carte de soins individuels .

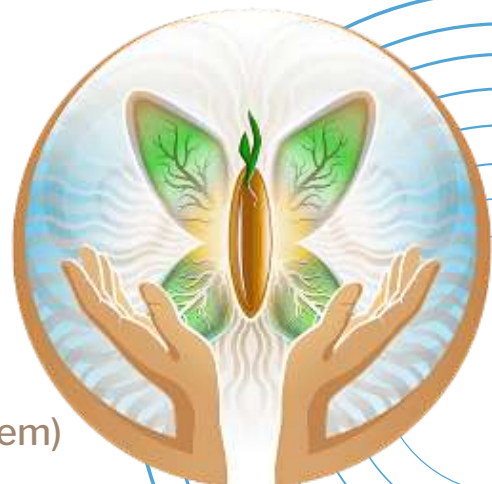
Chaque soin vous donne l'accès à l'espace bien être qui se compose d'un espace marin (piscine d'eau de mer chauffée, cols de cygne, jets pulsé, sauna 3 personnes maximum) d'un espace forme et d'un espace détente.

<https://www.thalacap.fr/>



## NOS SOINS INDIVIDUELS (OPTIONNEL)

- Massage abdominale
- Réflexologie auriculaire et faciale
- Réflexologie plantaire
- Massage relaxant
- BBTRS  
(biodynamic breath and trauma release system)





## LIEU DE STAGE

### Aux Saintes Maries de la mer

à 35minutes d'Arles et 1h de Montpellier  
(transport en commun possible depuis la gare de Arles)

Nous avons eu un coup de cœur pour ce petit village qui offre un dépaysement total. Lieu de pèlerinage ,avec des étroites ruelles et une magnifique église gothique catalane, il est riche de légendes et fort en énergie.

Vous pourrez y faire des longues balades dans la réserve naturelle entre plages et Camargue en profitant de l'air marin revitalisant.

C'est le cadre idéal pour se ressourcer et méditer !

Le lieu du stage est à la résidence Thalacap en bord de mer



# EXEMPLE DE PLANNING

samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	8H30-9H :marche en bord de mer/ respiration consciente					
Arrivée à partir de 15H entretien avec la naturopathe pour définir son type de Jeûne ou diète	9H-9H30: permanence naturopathie					
	9H30 -10H: réveil corporel					
	10H30-12H30 Ateliers biodynamiques					
	12 H30 -13H: permanence naturopathie					12H30 fin stage pique nique cru fourni
	13H30-15H visite	Soins individuels, plage, balade, Thalasso				
18H POT D'ACCEUIL	18H30 -19H30 :permanence naturopathie				15H-17H crusine	
	19H-20H30 Naturopathie: processus du Jeûne			19H-20H30 Naturopathie: reprise alimentaire	18H30 BUFFET DE RUPTURE DE JEÛNE	

Les horaires sont susceptibles d'être modifiés. Les ateliers sont facultatifs.

## TARIFS

- Stage : 480 euros TTC hors hébergement
- Hébergements: Nous vous suggérons à moins de 500m:
  - Camping de la brise 04.90.97.84.67 : emplacement ou mobile-home
  - Hôtel\*\*le bleu marine avec piscine : 04 90 97 77 00 (à partir de 50 €/nuit) notre: ❤️
  - hotel \*\*les arcades 04 90 97 73 10( à partir de 56€/nuit)
  - Location Luccini 06 77 84 37 97 : chambre ou appartement (à partir de 59€/nuit)
  - Location la cigaloun 06 17 54 73 13 :studio (à partir de 50€/nuit)
  - Hôtel\*\* le fangassier 04 90 97 85 02 ( à partir de 57 €/nuit)
  - Résidence Thalacap\*\*\* 04 90 99 22 22 chambre +thalasso (à partir de 140€/nuit)
  - hôtel-spa\*\*\*\* et piscine :vila de la mar 04 90 97 06 68 (à partir de 150€/nuit)
  - Nombreux Airbnb (nous avons quelques contact à vous donner )

Le stage compte 6 nuits  
Places limitées à 10 personnes

## CONTACT

06 95 46 17 87 (Angéline)  
07 49 47 54 70 (Océane)  
oceanekrief@gmail.com  
angelinebf7@yahoo.com

## RESEAUX SOCIAUX



natur.aissance



stage détox & natur.aissance

