

Diète selon Hildegarde

• un jeûne alternatif •

26, 27 et 28 mars 2021

face à la mer à Plougasnou, pointe du Diben (Finistère)



Offrez-vous une pause pour le corps et l'esprit

Adaptée à toutes et à tous, biens portants ou pas, cette diète revitalisante permet à l'organisme de se nettoyer par la consommation d'épeautre, de légumes, de fruits, accompagnés d'épices et d'élixir.

- 3 jours de détox associant yoga et chi gong, marches animées en bord de mer, des ateliers (Hildegarde de Bingen, phyto, alimentation, mudras).

Vous pourrez bénéficier de soins optionnels : massages, réflexologie plantaire et soins énergétiques.

Vous serez accompagné par des thérapeutes dont BRIGITTE DAUPHAS, formée à la naturopathie à l'Institut Hildegardien, professeure de yoga diplômée, réflexologue et énergéticienne, et Florence Le Brun, infirmière, phytothérapeute, aromathérapeute.

- Diète vitalité, durant 3 jours comprenant hébergement, alimentation, cours et ateliers : 340 €

Alimentation à base de produits de saison de qualité biologique, cuisson douce, convient aux intolérants au gluten et lactose.

Nombre de participants limités



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS : BRIGITTE DAUPHAS 06 83 35 93 07
www.brigittedauphas.com • yogasurlagreve@outlook.fr
1, rue Crec'h Melo 22310 — Tréduder (F)

Diète selon Hildegarde

• un jeûne alternatif •

Nom :

Prénom :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

Date de naissance :

- Diète vitalité, durant 3 jours comprenant hébergement, alimentation, cours et ateliers : 340 €

Règlement :

- Je verse un acompte de 30 %

Merci de nous contacter avant d'envoyer votre bulletin d'inscription.

Pour toute annulation plus de 21 jours avant le stage, le chèque d'acompte vous sera restitué. Pour toute annulation à moins de 21 jours avant le stage, l'acompte sera encaissé.

En dessous de 5 personnes inscrites au stage, nous nous réservons le droit d'annuler le stage 10 jours avant son début programmé, avec restitution de l'acompte. Pour cause d'évolution des conditions sanitaires l'acompte sera restitué.

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS : BRIGITTE DAUPHAS 06 83 35 93 07

www.brigittedauphas.com • yogasurlagreve@outlook.fr

1, rue Crec'h Melo 22310 — Tréduder (F)