

CURE VITALITÉ 2023

du jeudi 16 mars (17 h 30) au dimanche 19 mars (10 h)

Plage de Saint-Efflam (Plestin-les-Grèves 22)

dans un site exceptionnel :
terrasse, véranda et vue sur mer...



**Offrez-vous une pause vitalité et santé pour vous détendre,
vous régénérer, et vous former.**

Adaptée à toutes et à tous, cette cure permet au corps de se régénérer naturellement aussi bien sur le plan physique que psychique.

Alimentation simple à base d'épeautre, de fruits, de légumes accompagnés d'épices, de plantes, et d'élixir.

- *Au programme : marche et yoga en bord de mer et en forêt, méditation, respiration, atelier mudras, conférence sur les bienfaits de l'épeautre et les principes de santé d'Hildegarde de Bingen.*

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

Vous serez accompagnés par Brigitte Dauphas, formée à la naturopathie de l'institut Hildegardien, réflexologue, énergéticienne, professeure de yoga certifiée, et par Hélène L'Haridon pour les ateliers mudras et la cuisine.

*** CURE VITALITÉ, FORMULES AUX CHOIX ***

Tout compris : hébergement, alimentation, cours, ateliers, conférences, (hormis soins optionnels)

En chambre simple : 420 € • En chambre double : 370 €

Sans hébergement : 310 €

Alimentation à base de légumes de saison de qualité biologique,
cuisson basse température, 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)

Cure vitalité

du jeudi, 16 mars (17 h 30) au dimanche, 19 mars (10 h)

Plage de Saint-Efflam (Plestin-les-Grèves)



Nom :

Prénom :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

Date de naissance :

• En chambre simple : 420 € • En chambre double : 370 €

Sans hébergement : 310 €

Possibilité de chèques ANCV

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.

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS : BRIGITTE DAUPHAS 06 83 35 93 07

www.brigittedauphas.com • yogasurlagreve@outlook.fr

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