



## Week-end détente & Mono-diète en Bourgogne du 18 au 20 mai 2018

COMMENT Y VENIR :

Adresse :

3 les Billiens, route de Saint Sauveur  
58310 Saint Amand-en-Puisaye  
Téléphone : 06 60 40 38 58

Coordonnées GPS : 47.54928500/3.11693300

Accès SNCF : Gare arrivée Cosne-sur-Loire

Depuis Paris : Gare Paris/Bercy

Une navette peut-être mise à disposition,  
il vous suffit de nous appeler  
au 06 60 40 38 58  
pour organiser le déplacement  
jusqu'à Saint-Amand-en-Puisaye  
qui se trouve à 20 minutes de cette gare.

Hébergement sur place :

3 chambres de deux lits

2 chambres de lits doubles

3 salles de bains seront à partager

N'hésitez-pas à venir avec une amie,  
vous pourrez profiter de ce séjour  
en partageant votre amitié,  
votre expérience des techniques  
et votre chambre.

Tarif : 195 euros

## Week-end détente & mono-diète en Bourgogne du 18 au 20 mai 2018

Quand le corps va bien,  
l'esprit va plus loin.





Vivre les saisons en pleine conscience,  
c'est un art à votre portée.

Ambiance conviviale  
avec des professionnels du mieux être  
nous vous proposons de vous apporter  
un nouveau regard  
sur votre hygiène de vie.

Nos techniques sont issues  
d'une grande expérience énergétique  
en naturopathie holistique.  
Corps, âme, esprit y seront à l'honneur.

Comment éliminer les toxines  
de votre corps pour acquérir  
une meilleure vitalité ?

À cette question, notre stage  
vous répondra parfaitement et  
la théorie deviendra une belle pratique  
dans votre vie de tous les jours.

Possibilité d'accueillir 10 personnes

## Pour votre confort

Prévoir une bouillotte,  
des bottes,  
des vêtements chauds et décontractés,  
imperméable et Kway  
pour les promenades,  
maillot de bain et un thermos.

Arrivée prévue à partir de 10 h  
le samedi 19 mai 2018.

## Programme du samedi

à partir de

11h Accueil - Présentation du site et  
installation dans votre chambre

---

Pot d'accueil

13h Eveil musculaire

14h Boisson chaude

15h Marche consciente

16h Qi-Gong

19 h Jus et bouillon

20h Soirée détente questions/réponses  
sur la mono-diète.

Détente, boisson chaude, musique  
d'ambiance et jeux de société, en  
fonction de la fatigue de chacun.

---

## Programme du dimanche

8h30 Boisson eau chaude  
Méditation

---

9h30 Eveil musculaire

10h30 Jus de légumes

12h-14h30 Repos

15h Marche consciente

16h30 Qi-Gong et méditation

19h Repas bouillon

20h Relaxation et automassage

---

## Programme du lundi

8h45 Boisson eau chaude  
Méditation

---

9h30 Massage des pieds et des mains

10h30 Jus et thé ou matté

---

Départ après le repas :  
compote et soupe de légumes

# Bulletin de réservation

## Week-end détox en Bourgogne du 18 mai au 20 mai 2018

---

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Email : .....

Par quel biais avez –vous connue le stage ? .....

Indiquez votre heure approximative d'arrivée : .....

Indiquez votre heure approximative de départ : .....

Si vous arrivez par les transports en commun précisez votre heure d'arrivée : .....

Souhaitez –vous partager votre lit ?  oui  non

Si oui indiquez le nom de la deuxième personne .....

A la réservation, joindre un chèque accompte d'un montant de 100 euros à l'ordre

de ..... Association OMANE .....

Le solde de 95 euros sera à régler dès votre arrivée.

---

## Questionnaire

### Week-end détox en Bourgogne du 18 mai au 20 mai 2018

---

Actuellement, avez-vous un problème de santé traité médicalement ? Pour info, votre traitement médical ne doit pas être interrompu lors de votre week-end de mono-diète.

Ci dessous, veuillez cocher si vous êtes concerné(e) par un symptôme particulier dans les thèmes suivant :

Système digestif .....

Système uro-génital .....

Système ORL .....

Articulations .....

Muscles / Tendineux .....

Date .....

Signature