



## Week-end détente & Mono-diète en Bourgogne du 19 au 21 mai 2018

COMMENT Y VENIR :

**Adresse :**

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

**Accès SNCF :** Gare d'arrivée Cosne-sur-Loire  
**Depuis Paris :** Gare Paris/Bercy

Une navette peut-être mise à disposition.  
Appeler 1 heure avant votre arrivée  
en gare de Cosne-sur-Loire.  
au 06 60 40 38 58  
(Temps de trajet 20 minutes).

**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.

Pour toute information ou inscription  
Viviane Noe : 06 25 18 07 99  
Façoise Jamois : 06 17 04 74 32

**Tarif : 195 euros**

## Week-end détente & mono-diète en Bourgogne du 19 au 21 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.

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  
le samedi 19 mai 2018 à partir de 10 h.

Pourquoi la Mono-Diète ?  
En mangeant le même aliment sur 48 heures,  
le système digestif se met au repos  
et libère une énergie vitale que  
votre organisme utilisera à bon escient.

## 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 Yoga des Yeux et marche consciente

16h Qi-Gong

19 h Dîner

20h Soirée détente, boisson chaude,  
musique d'ambiance, jeux de société

## Programme du dimanche

8h30 Boisson eau chaude  
Méditation

9h30 Eveil musculaire

10h30 Collation

12h-14h30 Repos

15h Respiration du Hara  
et Marche consciente

16h30 Qi-Gong et méditation

19h Dîner

20h Relaxation et automassage

## Programme du lundi

8h45 Boisson eau chaude  
Méditation

9h30 Massage des pieds et des mains

10h30 Collation avant départ

# Bulletin de réservation

## Week-end détox en Bourgogne du 19 mai au 21 mai 2018

---

Document à renvoyer à : 3 les Petits Billiens, route de Saint Sauveur - 58310 Saint-Amand-en-Puisaye.

Pour toute information ou inscription

Viviane Noe : 06 25 18 07 99 - double-detente@wanadoo.fr

Façoise Jamois : 06 17 04 74 32 - francoise.jamois@orange.fr

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Téléphone : ..... Email : .....

Par quel biais avez –vous connu 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 19 mai au 21 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