

Un week-end au vert alliant Naturopathie & Bien-être corporel

13 & 14 avril 2019 (arrivée le 12)

au MOULIN DE BEAUPRE à 2H de Paris (89)



STAGE BIEN-ETRE

« REVEILLEZ VOTRE PRINTEMPS »

Samedi 13 et Dimanche 14 avril 2019

(arrivée le vendredi 12 avril 18H et départ le dimanche 14 avril 17H)

Après la longue période d'hiver, le printemps est la saison idéale pour préparer une détoxification de l'organisme et remettre le corps en mouvement. C'est ce que nous vous proposons le temps d'un week-end en Bourgogne dans un magnifique lieu propice au ressourcement.

Au travers d'ateliers théoriques et pratiques, vous apprendrez via la Naturopathie comment vous « dépolluer » et grâce à l'Antigymnastique®, vous redonnerez à votre corps une vitalité printanière !

Une alimentation « Détox », Bio et végétarienne vous sera servie tout au long du week-end grâce à notre cuisinière experte.



Tarif Stage : 160 euros / Tarif Hébergement & repas : 190 euros

LES ANIMATRICES



« Au cours de ce week-end, comptez sur moi pour vous transmettre ma connaissance de la Naturopathie ; je vous aiderai à mieux comprendre comment détoxifier votre corps via l'alimentation, la phytothérapie ou d'autres outils naturels. Dans le monde pollué dans lequel nous vivons, ces bonnes pratiques vous aideront à préserver votre vitalité et à vous sentir mieux. Alors, prêt pour un doux nettoyage de printemps ? »

Laurence Kowalski - Naturopathe

Diplômée du CENATHO (Ecole Daniel Kieffer) - Membre de l'OMNES

www.naturopathie-kowalski.com

06 08 81 79 90 Cabinet : 51 bis rue Edouard Vaillant 92300 LEVALLOIS PERRET



« Vous explorerez le temps d'un week-end une merveilleuse méthode corporelle de bien-être. L'Antigymnastique® vous aidera à dénouer des tensions musculaires, retrouver de la souplesse et favoriser l'amplitude respiratoire. Je vous inviterai à faire des mouvements variés, amusants voire surprenants, que vous pourrez faire à votre rythme, en fonction de vos possibilités. Un véritable voyage à travers votre corps et son histoire ! »

Bérandère Coupeau - Praticienne certifiée d'Antigymnastique®

Diplômée du CENATHO (Ecole Daniel Kieffer) - Membre de l'OMNES

site Internet : <https://antigymnastique.com/fr/praticien/coupeau-berangere/>

Séances hebdomadaires à Paris 5ème, 11ème et Levallois-Perret – Tél : 06 63 13 78 13

Qu'est-ce que l'Antigymnastique®? Première méthode de bien-être française dans le monde, l'Antigymnastique® a été mise au point dans les années 1970 par la kinésithérapeute Thérèse Bertherat, auteure du best-seller « Le corps a ses raisons ».

Au travers de mouvements subtils, précis et rigoureux, l'Antigymnastique® s'appuie sur les lois mécaniques du corps mises en lumière par la kinésithérapeute française Françoise Mézières et tient compte aussi des pensées, des émotions et des affects. L'Antigymnastique® améliore le tonus musculaire et la mobilité, développe la motricité et la coordination, aide à se débarrasser d'une foule de crispations, raideurs musculaires et articulaires qui fatiguent et brident nos élan.

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS N'hésitez pas à nous contacter sur &

Date limite d'inscription : 25 mars 2019 (groupe limité à 12 personnes)