

**25 > 30 mai 2019**

## **SÉJOUR NATURO & YOGA**

**Margot (naturopathe), Isabelle (prof de yoga) et Fanny (cuisinière) vous proposent 5 jours de DETOX printanière.**



*"Venez vous régaler et vous faire du bien en mangeant sainement !*

*Vous aurez la possibilité de participer à l'élaboration des repas à tendance ayurvédique et naturopathique."*

*Margot*

*« Le yoga est une fabuleuse discipline, fortifiante, apaisante et aux multiples vertues thérapeutiques ! Pratiquant confirmé ou débutant, femme ou homme, rejoignez cette expérience qui s'étend bien au delà du tapis... !"*

*Isabelle*

### **PROGRAMME JOURNALIER**

- . Méditation
- . Yoga dynamique\*
- . Pause énergétique gourmande
- . Temps libre (balades, lecture, etc. )
- . Atelier cuisine / Déjeuner partagé
- . Temps libre
- . Yoga doux\*
- . Dîner léger

En option, soins personnalisés : massage ayurvedique, consultation naturo, réflexologie, reiki, cueillette sauvage (à confirmer), ...

Prévoir un tapis et de quoi prendre des notes !  
Si besoin d'un prêt de tapis, merci de nous prévenir.

---

**TARIF** : 450 €

Non-compris dans ce tarif : . Options / . Trajets /. Hébergement (détails tarifs par mp)

---

### **INFOS/RÉSERVATION :**

Margot : [margot.leplay13@gmail.com](mailto:margot.leplay13@gmail.com) / 06 60 91 69 61  
FB Margot Leplay <<https://www.facebook.com/margot.leplay.16>>

Isabelle : [isabelle@ikigaiyoga.fr](mailto:isabelle@ikigaiyoga.fr) / 06 09 99 76 74  
FB Isabelle Mailhan <<https://www.facebook.com/isabelle.mailhan>>