

# Stages cuisine et Détox de printemps

31 Mars au 4 avril 2018  
ou 28 avril au 2 mai



Au cœur du printemps séjour pour s'alléger, se relaxer et apprendre la cuisine saine et simple



## REVEIL TAOISTE et MEDITATION

- Réveil du corps en douceur
- Respirations



## ATELIER CUISINE et REPAS DETOX

- Sans gluten
- Sans laitages



## ATELIERS BIEN-ETRE

- Ateliers collectifs Chi nei tsang et Naturopathie
- Sauna /spa



## SOIREES RELIANCE

- Voyage sonore
- Atelier danse



Stage animé par  
**RACHEL PONÇON  
SCHOEBEL**

**Naturopathe -  
Praticienne Chi nei  
tsang -Formatrice**

# PROGRAMME PROPOSE POUR LE STAGE CUISINE ET DETOX DE PRINTEMPS

## ▶ Principe : Ateliers de Cuisine Saine, Repas Détox et Ateliers Bien-être

### ▶ Journée type

- ▶ 8h : Réveil taoïste ou méditation
- ▶ 8h30 : Petit déjeuner : Miam aux fruits ou smoothies
- ▶ 10h-14h : Atelier/repas ensemble
- ▶ 14h : Pause
- ▶ 15h-17h : Ateliers bien-être collectifs : Naturopathie /pratique massage du ventre Chi nei tsang détails sur <https://www.matricielles.com/about>
- ▶ 17h : Temps détente libre ... spa/sauna...
- ▶ 19h Soir : Repas monodiète
- ▶ 20h30-21h30 : Atelier du soir : Voyage sonore ou Danse guidée ou Méditation guidée...

# MODALITES DU STAGE

- ▶ Arrivée le
  - Samedi 31 mars à 15h et départ le mercredi 4 avril à 14h
  - Samedi 28 avril à 15h et départ le mercredi 2 mai à 14h
- ▶ Tarif stage : **490 euros** repas et animations compris  
Hébergement à l'Amandier de 165 € à 235 € [contact@amandier.info](mailto:contact@amandier.info)
- ▶ Inscriptions et infos au 06 13 93 13 00 ou [formessance@gmail.com](mailto:formessance@gmail.com)

[www.matricielles.com](http://www.matricielles.com)