

« Stretching, randonnées et alimentation naturelle. »

Trois approches complémentaires favorisant l'élimination des toxines accumulées par notre organisme durant l'hiver...

Anne-Elisabeth, Brigitte et Alexandrine vous proposent une semaine de bien-être afin de savourer la sérénité de l'instant...

Où : à Roquepierre, mas en pleine nature, lieu de charme en Drôme Provençale.
Voir www.roquepierre.fr

Quand : du dimanche 2 au 8 mai 2010.

Qui sommes nous et que proposons-nous?



Anne-Elisabeth est kinésithérapeute et donne des cours de stretching, elle nous proposera des séances d'exercices matin et soir...

Le stretching est une gymnastique douce. Véritable pause anti-stress, elle s'adresse à tous, quels que soient l'âge et la forme physique.

Le stretching améliore l'affinement de la silhouette, la souplesse du corps et la mobilité articulaire. Elle permet d'éliminer les toxines, de libérer les tensions et blocages. Les exercices se font en douceur : ils allient les échauffements, les étirements et la relaxation.

Alexandrine, passionnée de cuisine saine et naturelle, elle prépare chaque jour des « bons petits plats » et vous initiera aux bases d'une alimentation vivante. Elle privilégie les produits de saison, pour une véritable « cure de printemps » qui favorisent également le drainage et l'élimination des toxines accumulées. Lors d'ateliers vous récolterez des plantes comestibles avec Jacqueline qui est une grande spécialiste des cueillettes dans le Ventoux. Une symphonie de saveurs et couleurs suivra dans vos assiettes.

Brigitte accueille à Roquepierre depuis 2001, elle transmettra son coup de cœur pour le lieu et sa région en vous proposant des randonnées, au rythme de chacun, ... autre coup de balai pour le surplus de nos toxines

Prix forfaitaire : 490 EUR, en chambre double ou triple, repas et activités comprises. Suppl. chambre single 120 EUR . Min. 6 participants.

Inscription 00 33 (0)4 75 28 29 97 ou roquepierre@gmail.com