

# Programme Weekend Vitalité - Détente du 2 et 3 avril 2016

« *Bien dans son corps, mieux dans sa tête !* »



A l'entrée du printemps, renouer avec votre corps en vous accordant un weekend alliant **vitalité, détente et lâcher prise** grâce à l'alimentation, la respiration, la relaxation et bien d'autres surprises pour vous sentir léger et plein d'énergie.



**Sandrine Moreau**  
Sophrologue - Praticien EFT

**Dominique Hunka Gely**  
Naturopathe - Réflexologue



**Nous vous proposons un weekend complet en résidentiel associant naturopathie et sophrologie avec :**

- **Des apports théoriques**
- **Des ateliers pratiques**
- **Des temps d'échange et de partage**

## **Les ateliers :**

- Nutrition : manger selon ses besoins physiologiques et en fonction des saisons
- Sophrologie : apprendre à se détendre et à se ressourcer
- Culinaire : cuisiner sain, léger et gourmand
- Des ateliers découvertes

Et une soirée thématique : se réconcilier avec son sommeil

## Samedi 2 avril

9h30 – **Accueil** autour d'une tisane

10h00 – **Atelier Nutrition : Manger selon ses besoins physiologiques et en fonction des saisons**

- Quels aliments privilégier et pourquoi ?
- Les associations alimentaires : les grands principes !
- Des besoins variables, pourquoi ?
- Les bienfaits des mono-diètes et des cures de saison
- Renouer avec ses instincts et ses sens pour manger juste

12h30 – **Pause déjeuner repas** tiré du sac (chacun apporte quelque chose à partager)

14h00 – **Atelier détente / sophrologie**

- Apprendre à se détendre et à se ressourcer
- Acquérir des techniques de retour au calme (des « outils minutes » applicables facilement dans le quotidien)

16h00 – **Pause tisanes et marche consciente dans le parc du château**

Temps d'échange / partage

**Préparation du dîner en commun** sur les bases de l'alimentation hypotoxique

**Soirée - Conférence sur le sommeil** et exercices pratiques pour une nuit sereine

## Dimanche 3 avril

8h30 – **Petit-déjeuner** vitalisant à base de produits frais

9h30 – « **Dérouillage matinal** », mise en mouvement

10h00 – **Conférence : « Le digestif au cœur de votre santé ! »**

Comment et pourquoi préserver son digestif ?

11h00 – **Exercices de sophrologie** en extérieur

12h00 – **Repas léger et végétal** préparé en commun

13h30 – **Atelier découverte** : séance d'EFT en groupe

14h15 – **Atelier découverte** : massage des pieds en solo ou à deux

15h00 – **Echange et remise des supports pédagogiques**

16h00 – **Fin du stage**

## Informations pratiques – Fiche d'inscription

- **Lieu du stage : Château de Bouvées**, (32120 – Labrihe), un endroit calme et serein situé dans le Gers à une heure de Toulouse.
- **Tarif : 190€, hébergement en chambre double et repas compris**. Le versement d'un acompte de 50€ est demandé à l'inscription. (Possibilité de payer en deux fois)
- Le stage est limité à un petit groupe de participants. Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée des fiches ci-jointes.

Un support pédagogique vous sera remis en fin de formation.

### Pour toute information, nous contacter :

■ Sandrine Moreau (Sophrologue – Praticien EFT) :  
Tél : 06 20 35 42 63, site internet : [www.sophrologie31.net](http://www.sophrologie31.net)

■ Dominique HUNKA GELY (Naturopathe, réflexologue)  
Tel : 06 81 79 75 93, site internet : [www.naturopathe-hunkagely.fr](http://www.naturopathe-hunkagely.fr)



- 
- NOM :
  - PRENOM :
  - Tel :
  - Mail :
  - Adresse postale :

▪ **Paiement** :  Acompte de 50€ par chèque à l'ordre de Dominique HUNKA GELY

Je souhaite régler le solde de 140€ comme suit :  en 1 X 140€ ou  en 2 X 70€

▪ Merci de nous indiquer ci-dessous si vous suivez certaines restrictions alimentaires ou si certains exercices vous sont déconseillés afin que nous en tenions compte :

**Fiche à retourner avec votre chèque d'acompte à l'adresse suivante :**

Dominique HUNKA GELY, 10 rue de Fenouillet – Appt A02 – 31200 - TOULOUSE