

“ Destination Bien-Être ”

SEJOUR EN MONTAGNE

Semaine du 27 juillet au 1^{er} Aout

aux Carroz d'Arache (Haute Savoie) - Hébergement au MILK Hôtel

www.milkhotel.fr

Un séjour d'immersion totale pour une remise en forme globale de 6 jours, dans un merveilleux endroit situé dans les Alpes de Haute Savoie : Les Carroz D'Arâches. 20 personnes pourront bénéficier de ce séjour ainsi que leurs «accompagnants» éventuels. Les enfants sont aussi les bienvenus, avec un programme adapté à leur âge...

Au programme des 6 journées

2 jours de détox « habitudes alimentaires », 2 jours de détox du corps physique et 2 jours de détox du mental... Des intervenants professionnels vous prendront en main, et accompagneront votre intention de repartir dans une forme éclatante :

- Des ateliers sur la nutrition, l'alimentation saine, l'hygiène de vie... ponctués de balades en montagne à la découverte des plantes sauvages et comestibles, la préparation de plats sains, et de « potions magiques » pour la santé;
- S'en suivront des cours d'initiation au yoga, Qi Gong, et une pratique simple de la méditation; des marches « silencieuses » en montagne, une reconnexion avec la nature et les 5 éléments, des massages et soins selon vos besoins du moment...
- Enfin, la note finale : Apprendre à « reconnecter » votre cerveau avec l'essentiel... après avoir épuré le corps, nous allons vous aider à « nettoyer » votre mental par diverses séances de coaching, des méthodes simples pour retrouver « la joie », et apprendre le détachement...

Le séjour sera ponctué de repas végétariens, sains et diététiques, de jus frais et « bio » (préparés par la « fée » Rosella) et de discussions et partages sur le vécu de ce séjour... Nous vous offrons une véritable « boîte à outils », remplie de conseils et d'astuces utiles à un nettoyage en profondeur, que vous pourrez réutiliser tout au long de l'année facilement. Le lieu d'accueil est tout simplement « merveilleux », et vous incitera sans doute à garder aussi un peu de temps pour vous... N'hésitez pas à prolonger le séjour jusqu'au dimanche ! Les personnes accompagnantes pourront profiter du lieu pour se reposer et les enfants sont pris en main ponctuellement pour des ateliers divers et variés : Cueillette de fruits sauvages, découverte de la flore de montagne, atelier « gourmandises », yogito (yoga enfant), land Art, contes sous le tipi... et d'autres surprises!

TARIF DU SÉJOUR

Pour le stage complet en tout inclus :
1200 euros la semaine

Pour les accompagnants (sans activités) :
850 euros la semaine

Pour les enfants de 6 ans à 12 ans (avec activités) :
650 euros la semaine

Pour les enfants de 0 à 5 ans (avec accompagnant) : **gratuit**

RÉSERVATION auprès de

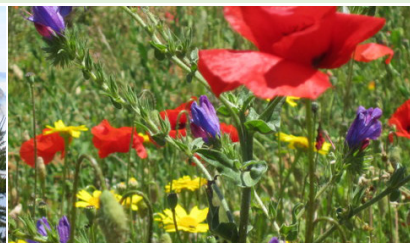
O!SMose - Sylvie Moyroud

Les Parcs de Longagne -1 place Santoline - 83580 Gassin
ou par mail : osmose.evenementiel@gmail.com

Arrhes 30 % facilités de paiement pour réserver votre séjour,
possibilité d'étaler votre règlement. Les chambres sont partagées à 2 ou 3, sinon, prévoir un supplément pour une « single »

Envoi du programme complet et détaillé sur simple demande.
Site et Page Facebook : en cours

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA SEMAINE DU 27 JUILLET AU 1^{ER} AOÛT AUX CARROZ D'A.



JOUR 1 (27/07) : Détox "Habitudes alimentaires"

Matin : Arrivée et présentation du groupe le matin, récupération des chambres, 1^{er} déjeuner d'accueil, explication du déroulé des 5 jours. Intervention de **Rosella** (notre « fée » de la cuisine) sur son rôle et ses connaissances en hygiène alimentaire.

AM : 14h Intervention de **Cécile Aubel**, « Le Chaudron Magique »

Atelier/découverte des plantes médicinales : Nous parlerons des bienfaits de la cure dépurative et verrons quelles plantes locales peuvent nous aider à éliminer

les toxines (plantes du foie, des reins, de la peau).

Découverte des plantes médicinales sur le terrain et cueillette de plantes fraîches en vue de réaliser un jus d'herbes détoxifiant et une tisane solaire.

Soir : Nous réaliserons une huile de massage personnalisée (au choix détente corporelle, douleurs articulaires ou jambes légères).

JOUR 2 (28/07) : Détox "Habitudes alimentaires"-2

Matin : 9h30 Intervention de **Cécile Aubel** : « Le Chaudron Magique » Atelier/balade sur le thème des plantes sauvages comestibles : Découverte des plantes dans leur milieu. Nous apprendrons à les reconnaître en observant dans quel milieu elles poussent, en les touchant, en les sentant, en les goûtant et à l'aide de quelques notions simples de botanique. Cueillette, préparation d'une recette simple (galette de céréales aux herbes ou fromage de chèvre frais aux herbes) que nous dégusterons le midi.

AM : 14h Intervention de **Violette Mazza** (Naturopathe)

Sur le thème de la détox alimentaire, les bases naturopathiques, et l'hygiène vitale. Découverte de l'extracteur de jus, le vitaliseur de Marion; sujet traité : l'alimentation cru et ses bénéfices... Les mauvaises habitudes alimentaires : la viande, et les laitages et pourquoi il faut les éviter. Pas de recette miracle, seulement des bases et du bon sens !

JOUR 3 (29/07) : Détox du corps physique

Matin : Séance de yoga iyengar (yoga thérapeutique) au lever du soleil avec

Marie Manzano. À 9h30 : Intervention de **Violette Mazza**, naturopathe : Initiation à l'utilisation des huiles essentielles et à la phytothérapie : 15 huiles essentielles de bases, savoir constituer sa pharmacie naturelle. Indications et contre-indications. **AM** : 14h Intervention de **Marie Manzano** comme théra-

peute : réflexo-podo-fascia et fascia-pulsologie : lecture corporelle et détoxination + séances de massage en réflexologie. (possibilité de soins privés sur demande).

Soirée : Marche silencieuse en forêt/ reconnexion avec l'énergie des arbres/ méditation en conscience accompagnés de **Bénigne Joliet** (géobiologue et écologiste « éclairé »)

JOUR 4 (30/07) : Détox du corps physique-2

Matin : 9h Initiation aux mouvements de longévité «Les 5 Tibétains » par **Sylvie Moyroud**. Initiation au Pranayama (respiration permettant de maintenir une bonne santé globale, incluant le mental). **AM** : Reconnexion avec les éléments, atelier avec **Stéphanie Charfaz**. Immersion en nature /contact avec les 6 éléments et

les 3 règnes, après ouverture de nos capacités de perception sensible par une séance de géobiothérapie avec **Bénigne Joliet**.

Soir : Séance de Yoga thérapeutique au coucher du soleil (**Marie Manzano**)

JOUR 5 (31/07) : Détox Mentale

Matin : Intervention de **Violette Mazza**, thérapeute : détox mentale par la psychologie positive, coaching mental, importance de nos pensées. Vision holistique de l'homme : En duo avec **Aline Crogiez**, hypnothérapeute. **AM** : 14h à 16h Manifester l'abondance dans sa vie grâce au feng shui par **Stéphanie Charfaz**. De 16h à 18h30 : Initiation à l'auto hypnose avec **Aline Crogiez** : effacer

les mémoires du passé pour repartir sur un « présent » dégagé des contraintes.

Soir : Intervention de **Jean Yves**, chaman : Immersion en forêt le soir, Qi gong chamanique de connexion à un arbre, Qi gong d'appel des Esprits des montagnes, et si le ciel est dégagé : Qi gong de connexion à la Grande Ours. Selon possibilité sur place : Rituel du Feu et Icaros (purification avec le chant des plantes).

JOUR 6 (1/08) : Détox Mentale-2

Matin (de bonne heure) : Intervention de **Jean Yves**, Chaman : Thème de La PURIFICATION. Qi gong chamanique du Soleil, Qi gong chamanique de captation des différents flux de qi de la Montagne. Puis cercle de parole et « voyage chamanique » au tambour dans sa version sibérienne (voyage adapté à chaque participant). Pour terminer : Découvrir son animal Totem.

AM : Séance d'hypnose pour ceux qui le souhaitent (Aline Crogiez, et Violette Mazza, en supplément) Divers soins seront proposés par les thérapeutes présents au stage. Tarification libre de leur part (sur demande). Rendu de la semaine, échange avec le groupe, départ des invités (possibilité de prolonger le séjour sur le week-end)