

**Stage 3 jours DETOX SUR MESURE, jus/smoothies/soupes gourmands, hammam, massage, méditation, suivi individuel et personnalisé, conférences sur «le bien manger et la pleine santé» avec Céline Vaquer, naturopathe iridologue ; massages avec Narissa Claude ; vidéos du « Chou Brave » avec Christophe Fender du samedi 29 octobre au mardi 1<sup>er</sup> novembre 2016**



## **Vous manquez de légèreté et de tonus ?**

**Savoir faire une pause est primordial pour permettre à votre corps de se régénérer**

**Le stage de "3 jours DETOX SUR MESURE"**

**vous aidera à retrouver votre forme**

Pensez à vous, faites-vous plaisir, donnez-vous le droit d'accéder au meilleur, prenez du temps pour vous, accordez-vous un break de quelques jours pour faire le point sur vos habitudes alimentaires.

### **Pourquoi choisir un stage de 3 jours DETOX**

Afin de :



- Nettoyer son organisme,
- S'alléger, se libérer,
- Retrouver son énergie vitale,
- Cheminer vers la connaissance de son corps et de ses capacités à se régénérer rapidement,
- Apprendre à respecter son corps, être à son écoute,
- Utiliser pleinement ses ressources corporelles et créatives.
- Expérimenter.

Un chemin accessible à tous : durant trois jours laissez-vous porter sur le **chemin de la Régénération et de la Pleine Santé**, des professionnels sont présent à votre écoute pour vous aider.

Durant ce stage, ces professionnels proposent de vous accompagner dans un processus « sur mesure » car ils considèrent que chaque être est unique, donc, chacun doit recevoir des conseils personnalisés.



## Organisation du stage



- **Céline Vaquer** : *naturopathe, iridologue, conseil en alimentation vivante, hygiéniste et formée en nutrition fonctionnelle et micro-nutrition, conférencière. Depuis 18 ans elle met ses expériences et son savoir, au service des participants (consultation individuelle ou en groupe). 6 ans de formation en naturopathie (différents courants) formée en iridologie dans de nombreuses écoles d'iridologie aux techniques différentes (France, Allemagne et Amérique du nord). Nombreuses interventions et conférences en France, Suisse, Grande Bretagne et États Unis.*

*Comme dans tous ses stages d'alimentation vivante et ses cours de cuisine, Céline prend le temps de créer son équipe qu'elle veut professionnelle. Pour cette fin d'année 2016 elle décide d'ouvrir son stage à d'autres disciplines afin de satisfaire de nombreuses demandes.*

## Présentation de l'équipe qui rejoindra Céline :



- **Narissa Claude** : Interviendra dans ce stage en tant que spécialiste, expérimentée en différentes techniques de massage, maître Reiki Usui.



- **Christophe Fender** : Directeur de publication du Magazine "Le Chou Brave" (*magazine de l'alimentation vivante et de l'abondance*), Directeur de production vidéo. Christophe participera à cette nouvelle aventure il partagera ses nombreuses rencontres et ses expériences.

## Déroulé du stage

- ▣ Pour bien démarrer la journée un entretien de 10/15 mn est prévu avec Céline pour faire individuellement le **point**,
- ▣ Rappel d'informations sur vos **supers aliments** et **compléments alimentaires**,
- ▣ courte méditation en conscience,
- ▣ **Ateliers** autour d'un apprentissage physiologique du bon fonctionnement du corps humain, (*temps de questions/réponses*). Causeries et partages autour des "*gestes et réflexes santé*".
- ▣ Des temps de **repos**, de **relaxation**, de **détente** dans le **hammam**, au bord de la **piscine**...
- ▣ Des temps de **cuisine** autour de l'**alimentation vivante**,
- ▣ Projection des **films du Chou Brave** agrémentés des commentaires de Christophe,
- ▣ Un **massage** d' 1 heure minimum avec Narissa,
- ▣ Une semaine dans une dynamique de groupe, respectueuse et dans la joie.

*Les intervenants seront à votre disposition à tous moments.*

▣ ▣ ▣

- ▣ Petit déjeuner, déjeuner et dîner, buffets végans issus de l'agriculture biologique locale à base de fruits et légumes crus enrichis de super aliments et de préparations vivantes seront servis à l'intérieur ou à l'extérieur ainsi que deux collations et des tisanes variées à volonté.



## Informations complémentaires :

**En amont du stage**, un entretien, avec Céline Vaquer est *obligatoire* (courant septembre/octobre 2016).

Celui-ci permettra aux participants de recevoir des indications afin de les préparer activement et pleinement aux changements qu'ils vont initier durant les 3 jours du stage du 29 octobre au mardi 1<sup>er</sup> novembre 2016.

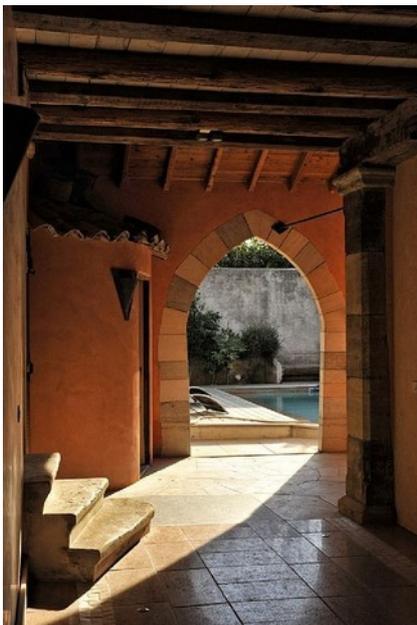
**Votre programme détox *SUR MESURE* commence dès ce rendez vous !**

Afin que ce stage soit une semaine de rêves, de bonheur et de bien-être, Céline a décidé d'organiser cette rencontre dans un lieu idyllique.

Situés en **Drôme Provençale**, au cœur de l'Enclave des papes, proche de Grignan, **Les Logis du Bourg à Grillon** offrent un cadre verdoyant et luxueux aux couleurs de la Provence.

Vous serez transportés dans cet ailleurs où la sérénité est présente à chaque instant.

<http://www.logisdubourg.com/>



## Modalités

**Lieu :** Grillon en Drôme provençale, à 2h30 de Paris par le TGV via Montélimar.

**Dates :** du samedi 29 octobre (fin de matinée) au mardi 1<sup>er</sup> novembre (fin d'après midi) 2016 .

**Tarif AVEC hébergement et transferts :** 500 euros (*tarif valable jusqu'au 2 octobre 2016*), 650 euros (*après cette date*), 150 euros d'arrhes seront demandés à l'inscription.

Ce tarif comprend : le stage de 3 jours complet, hébergement de 3 nuits et les repas.

*Trajet non compris, une navette est prévue à partir de la gare de Montélimar, nous venons vous chercher.*

**Tarif SANS hébergement :** 400 euros (*tarif valable jusqu'au 2 octobre 2016*), 550 euros (*après cette date*), 150 euros d'arrhes seront demandés à l'inscription.

Ce tarif comprend : le stage de 3 jours complet et les repas (*y compris petit déjeuner*).

***L'organisateur se réserve le droit d'annuler jusqu'à une semaine précédant le stage si le nombre de participants est insuffisant - les arrhes seront alors remboursées - le participant ne pourra réclamer les frais de voyages engagés.***

## Contact et inscription

Céline Vaquer

06 74 61 74 08 ou 09 50 48 34 99

Mail : [celine@vaquer.eu](mailto:celine@vaquer.eu)

Facebook : [Celine Vaquer](#)

Page Facebook : [Ensemble vers la régénération et la pleine santé](#)

