

Stage 8 jours DETOX SUR MESURE

*alimentation détox et vivante, nutrition fonctionnelle, ostéopathie, pilates, hammam, piscine, suivi individuel et personnalisé, conférences sur «le bien manger et la pleine santé» avec **Céline Vaquer** (naturopathe iridologue), **Alice Piazza** (ostéopathe), **Annick Terrier** (pilates).*

du samedi 30 septembre au samedi 7 octobre 2017



Vous manquez de légèreté et de tonus ?

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

**Le stage de "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 « DETOX » ?



- **Pour nettoyer son organisme**
- Pour s'alléger, se libérer
- Pour retrouver son énergie vitale
- Pour cheminer vers la connaissance de son corps et de ses capacités à se régénérer rapidement
- Pour apprendre à respecter son corps, et être à son écoute
- Pour utiliser pleinement ses ressources corporelles et créatives
- Pour expérimenter.

Un chemin accessible à tous : pendant ces huit jours, laissez-vous porter sur le **chemin de la Régénération et de la Pleine Santé**, avec des professionnels à votre écoute, pour vous aider.

Durant ce stage, vous bénéficiez d'un accompagnement « sur mesure » car chaque être est unique et, par conséquent, doit recevoir des conseils personnalisés.

Organisation du stage :



Céline Vaquer : *organisatrice du stage. Naturopathe, Iridologue, spécialiste en nutrition fonctionnelle et en alimentation vivante, conférencière.*

Depuis plus de 18 ans Céline met ses expériences et son savoir au service des participants (consultations en groupe ou individuelles). 6 ans de formations en naturopathie (différents courants) ainsi qu'en iridologie dans de nombreuses écoles aux techniques différentes (France, Allemagne et Etats-Unis). Formations en nutrition fonctionnelle avec le Professeur Vincent Castronovo, le Docteur Pierre Maldiney... 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 2017 elle décide d'ouvrir son stage à d'autres disciplines afin de satisfaire de nombreuses demandes.

Présentation de l'équipe qui rejoindra Céline :



- **Alice Piazza** : Ostéopathe titulaire du diplôme d'ostéopathe D.O, formation en 5 ans (diplôme inscrit au Répertoire National des Certifications Professionnelles, de niveau I). Titulaire du label EUR OST DO. Formation aux gestes et soins d'urgence de niveau 2.



- **Annick Terrier** : Professeur de Pilates, formée par Mickael King-Londres et A-Lyne Martine Curtis Oakes, à l'anatomie fonctionnelle, la cinétique respiratoire, aux abdominaux, au périnée. Initiations yoga, Feldenkrais, Swiss Ball. Elle enseigne aux animateurs sportifs C.Q.P. et B.P., au sein de la Fédération Française Sport Pour Tous. Adhérente et membre de la commission formation à la FPMP (Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates).



- **Julie Graziani** : Chef cuisinière, en cuisine végétarienne, biologique et sans gluten depuis plus de 15 ans. Julie inscrit son activité dans une démarche écologique et pédagogique. Elle mettra son talent au service du groupe en nous proposant une cuisine variée, savoureuse, saine et créative, dans le respect de nous même et de la nature.

Coordonnées de l'équipe :

Céline Vaquer 06.74.61.74.08 ou 09.50.48.34.99 mail : celine@vaquer.eu

Alice Piazza 06.67.55.57.55 mail : alice.piazza@gmail.com

Annick Terrier 06.18.16.05.68 mail : pilatesstudio-annick@orange.fr

Julie Gaziani 06.30.36.54.46 mail : jg.cuisinebio@orange.fr



Déroulé du stage :

- ✦ Pour bien démarrer la journée un entretien de 10/15 minutes est prévu avec Céline pour faire individuellement le **point**,
 - ✦ Rappel d'informations sur vos **supers aliments** et **compléments alimentaires**,
 - ✦ 1 heure minimum de **Pilates** tous les matins avec Annick,
 - ✦ **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 **jardin**, sur les terrasses, au **hammam**, au bord de la **piscine**...
 - ✦ Des temps de **cuisine** autour de l'**alimentation vivante**
 - ✦ Tous les soirs, **temps de partage** en groupe (en compagnie de professionnels). On fait le point de sa journée, de ses ressentis, de ses découvertes, de ses acquisitions et de ses questionnements
 - ✦ Une séance **d'ostéopathie** d'une heure minimum avec Alice
 - ✦ Au cours de la semaine il est également programmé deux séances individuelles de 30/45 minutes en **naturopathie**, **iridologie**, **nutrition fonctionnelle** avec Céline
 - ✦ Une semaine dans une dynamique de groupe, respectueuse et dans la joie.





Les intervenants seront
à votre disposition
à *tout moment*.

☒ ☒ ☒



☒ 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, servis sous forme de buffet 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 juillet/août 2017) c'est une consultation privée pour la réalisation d'un bilan personnalisé. Celui-ci permettra aux participants de recevoir des indications afin de les préparer activement et pleinement aux changements qu'ils vont initier durant les 8 jours du stage du 30 septembre au 7 octobre 2017.

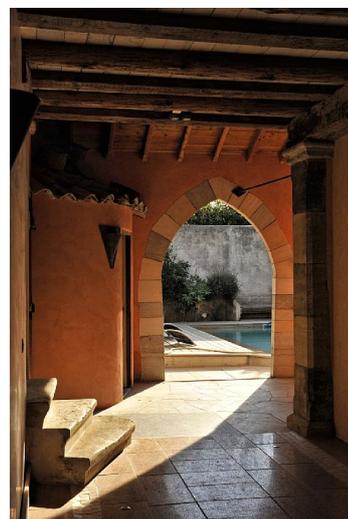
Votre programme détox *SUR MESURE* commence dès ce rendez vous !



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.

Ainsi, ce sont Les Logis du Bourg à Grillon, qui côtoient le célèbre Château de la Marquise de Sévigné à Grignan, qui recevront les participants.

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.



<http://www.logisdubourg.com>

Ce « ryad en Provence », est une charmante demeure aux parfums d'Inde et d'Orient, d'Espagne et d'Italie située au cœur du village pittoresque de Grillon.

Un lieu dépaysant, une incitation au farniente.

Imaginez une villa romaine avec l'atrium au centre et de petites maisons, tout autour, et vous aurez une idée de la structure étonnante de ce très grand logis. Un petit paradis.

Lieu de réunion et de relaxation mais aussi d'indépendance et de charme; les propriétaires ont décoré et aménagé cet endroit avec élégance, dans des palettes de couleurs douces et harmonieuses.

Les maisons permettent à chacun de bénéficier d'intimité lors d'un séjour, de se retrouver dans le jardin, se détendre et discuter au hammam, profiter du soleil au bord de la piscine (*qui offre la nage à contre courant*) ou bien se réunir dans une des pièces de réception.

Confort absolu, prestations et matériaux luxueux, ambiance chaleureuse, concourent à faire de votre séjour aux Logis du Bourg un moment d'exception.



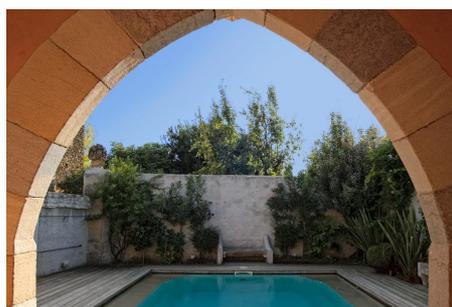
***Vous serez transportés
dans cet ailleurs
où la sérénité
est présente
à chaque instant.***



Dans cette réunion de six maisons de village en une seule, sur le modèle des ryads ou villas romaines, le jardin et l'eau sont le cœur de la maison. Une dizaine de chambres spacieuses en suite (chaque chambre dispose soit d'un salon, soit d'une terrasse attenante) sur plusieurs étages, offrent tout le confort et le cocooning dont vous avez besoin.



Les repas seront préparés dans une cuisine de rêve, fonctionnelle et spacieuse. Différentes salles à manger s'offriront à nous, « Provençale » au charme typique du Sud ou l'impressionnante salle de réception « Penjab », sans oublier le cloître où nous pourrons dîner avec son sol parsemé de lumière créant une ambiance magique et fantastique. **Les soirées seront ponctuées d'interventions d'experts, de documentaires.**



Le matin, le jardin vous accueillera, pour les cours de pilates avec Annick, puis Céline et Alice vous recevront dans leurs espaces dédiés, confortables et confidentiels.

Modalités

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

Dates : du samedi 30 septembre (*fin d'après midi*) au samedi 7 octobre (*fin de matinée*) 2017.

Tarif AVEC hébergement et transferts : 1200 euros, 450 euros d'arrhes seront demandés à l'inscription.

Ce tarif comprend : le stage de 8 jours complet, hébergement de 7 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 : 900 euros, 450 euros d'arrhes seront demandés à l'inscription.

Ce tarif comprend : le stage de 8 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

Facebook : **Céline Vaquer Naturo Irido**

Page Facebook : **Ensemble vers la régénération et la pleine santé**

