



Parenthèse enchantée pour

S'honorer

Se ressourcer

Se connecter à son corps, ses
émotions, SA FÉMINITÉ

*Etre en accord avec qui vous êtes
vraiment*

**Pour les femmes
Un week-end de 3 jours
Dans un gîte magnifique**

TOUT COMPRIS ! Laissez vous
embarquer, ils ont pensé à tout



**1 professionnelle
du bien-être et de la
santé naturelle
1 chef cuisinier
pour vous accompagner**



La thérapeute

Valérie Mège

Hygiéniste naturopathe
Praticienne et formatrice en chi nei
tsang et ventouses traditionnelles.
Formatrice en phytothérapie et
aromathérapie
Fondatrice de l'association
SANTalliées
Auteure et conférencière

Elle est passionnée par la santé
naturelle, et le fonctionnement du
corps humain.

Une grande professionnelle qui
aura à cœur de vous transmettre
ses connaissances, avec humour et
bonne humeur !

Du vendredi 8 septembre 18h30 au
dimanche 10 septembre 17h
Au gîte la Guarderie 4 Chemin du
Mitan, 79500 Saint-Vincent-la-
Châtre

**3 jours et 2 nuits pour prendre
soin de soi, dans des gîtes cosy et
confortables avec un
environnement reposant et
ressourçant.**

Au programme:

- Les secrets de la santé et de la
féminité au naturel
- Des cours de cuisine pour mieux
comprendre l'alimentation santé.
Des repas sains, detox,
revitalisants
- Des conférences, ateliers et
autres activités sur le thème de
la féminité.
- De la relaxation, et bien d'autres
choses encore !

**Offrez un souffle nouveau à votre
tête et votre corps de femme**



Le chef cuisinier

Alain Guilbot

Chef cuisinier
22 ans dans la restauration
commerciale et collective, 2 ans
comme coordinateur dans une
plate forme de producteurs
locaux, puis 18 mois comme
formateur pour adultes.
Il a décidé désormais de se
consacrer à sa passion :
l'alimentation santé, avec comme
engagement, le frais, le local, le
bio.
Il saura vous réconcilier avec une
cuisine saine et simple, en vous
apportant de précieux conseils.

**Ce superbe week end prolongé
vous est proposé à 420€
ALL INCLUSIVE !**

Ce tarif inclut :

- L'hébergement en grande chambre partagée, tout confort avec une literie de qualité
- Les repas concoctés par notre chef (petits déjeuners, déjeuners, diners, mais également les diverses collations, infusions, jus à l'extracteur...)
- Les conférences, atelier phyto-aromathérapie, art thérapie, atelier kinésiologie (message du corps);
- **Et bien évidemment mon accompagnement naturopathique et sympathique tout au long du séjour**



Conditions de règlement: Arrhes de 140€ sont obligatoires pour valider l'inscription

Le montant restant de 280 euros sera à régler à l'arrivée

Le paiement en plusieurs fois est possible (nous contacter pour mettre en place les modalités).

Paiement :

- Par chèque, à l'ordre de SANTalliées
- Par virement :

IBAN

FR9320041010012270798C02279

BIC

PSSTFRPPBOR

Toutes les coordonnées :

Valérie Mège, 0650661606,
megevalerie17@gmail.com

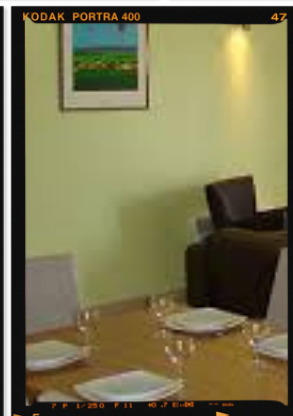
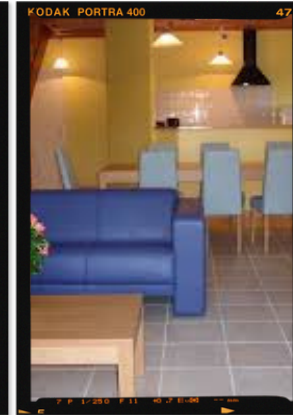
Alain Guilbot, 0665633648
alaingui79@gmail.com

La Guiarderie

Rénové dans une ancienne étable, le **gîte turquoise** est somptueux:
5 grandes chambres à partager tout confort, literie de qualité, aménagements divers.

En mitoyenneté avec le **gîte topaze** :
2 grandes chambres à partager tout confort, literie de qualité, aménagements divers.

**Piscine
En pleine nature**



PROGRAMME DU SÉJOUR

Le programme peut être modifié à tout moment par l'équipe encadrante en fonction de la météo, ou tout autre évènement inattendu. 8 participants minimum, pour le maintien du week-end bien-être. 140 euros d'arrhes sont à verser à la réservation, si c'est par chèque, il sera à établir à l'ordre de l'association SANTalliées.

Vendredi

Accueil à 18h30

Alain et Valérie vous accueilleront, dans la joie, la bonne humeur et la bienveillance. Vous prendrez vos quartiers dans vos chambres. Ils se présenteront individuellement, puis la feuille de route du week-end. Ecoute de vos attentes.

19h30 Repas, préparé par Alain

Repas partagé, pendant lequel vous pourrez échanger sur vos questionnements.

Soirée libre ou "papotage" autour de la piscine

Samedi

8h30/9h30

Petit déjeuner ensemble, vous pourrez prendre le temps de flâner, vous baigner ou de consulter Valérie individuellement.

10h/12h

Le groupe sera scindé en 2 et switchera au bout d'une heure, afin de participer aux 2 ateliers

L'alimentation santé, en conscience et également :

- Les vitamines et minéraux
- Les dangers du sucre, additifs, etc...
- Les croyances liées à certains aliments
- Et surtout comment s'alimenter afin de faire un grand nettoyage estival et entrer dans l'automne, en forme.

Cours de cuisine, occasion de préparer le repas du midi avec des produits de saisons

Collation café/thé/infusion

12h/13h30

Déjeuner

14h/15h30

Valérie vous proposera un atelier aromathérapie et phytothérapie, afin que vous ayez des "outils" pour chouchouter la femme que vous êtes, de manière naturelle.

16h/17h

Gouter autour d'une infusion

17h19h

Temps libre ou atelier cuisine

19h

Dîner suivi d'une soirée d'échange autour de la féminité, ses atouts et ses difficultés

Dimanche

8h30/9h30

Petit déjeuner ensemble, vous pourrez prendre le temps de flâner, vous baigner ou de consulter Valérie individuellement.

10h/12h

Temps partagé en 2 temps : Art thérapie et auto-massage
Collation café/thé/infusion

12h/13h30

Votre cuisinier vous proposera un buffet déjeunatoire cru (jus, brochettes, verrines, tips, sauce), et Valérie vous expliquera les vertus de l'alimentation vivante.

14h/15h30

Vous aurez le bonheur de profiter d'une séance, animé par Cindy (intervenante extérieure): Un atelier qui permet d'accéder à son inconscient, d'être à l'écoute de la symbolique des messages de son corps, il permet de prendre conscience des besoins non comblés et des peurs que nous alimentons inconsciemment

Préparation du départ, pour 17h