

ETRE EN FORME AU RYTHME DES SAISONS

STAGE WEEK END du 29 et 30 août 2009

Organisé et animé par

Marylène Jamaux et Elisabeth Lacombe

NATUROPATHES et CONSEILLERES EN NUTRITION



AU PROGRAMME

- ♣ Que manger pour être en forme ?
- ♣ Comment adapter son alimentation en fonction de son rythme physiologique ?
- ♣ Comment bien manger sans se priver et ne pas grossir ?
- ♣ Que peut-on rajouter dans ses menus pour se sentir mieux ?
- ♣ Une séance de réflexologie plantaire

Toutes ces questions seront traitées lors du week-end du 29 et 30 août, dans une ferme près de l'Isle Jourdain, à une trentaine de kilomètres de Toulouse.

Aspect pratique :

- ♣ la ferme, une asinerie, où l'on récolte du lait d'ânesse, est située sur les collines du Gers, avec belle vue panoramique <http://www.embazac.com>
- ♣ l'hébergement est confortable de type rustique. Le coucher se passera en dortoir, qui dispose de deux salles de bain attenantes
- ♣ une cuisine est à notre disposition (pour le petit déjeuner et le repas du dimanche)
- ♣ le stage est ouvert à huit personnes maximum, nous nous occupons de tout : transport, animation, ravitaillement, cuisine et restaurant du samedi soir
- ♣ un jacuzzi sera gracieusement mis à votre disposition, n'oubliez pas votre maillot de bain
- ♣ le coût du stage : 130 €TTC
- ♣ les inscriptions sont possibles jusqu'au 20 juin

Pour rendre effective toute réservation, merci de nous faire parvenir un chèque de 60 € d'arrhes (ne sera pas encaissé avant le début du stage) au nom de :
l'association NATUVIE – 41 rue ST Joseph – 31400 TOULOUSE

PROGRAMME en DETAIL

29 août

- 10h00 / 10h30 Départ de Toulouse
Pot d'accueil, présentation des participants
- 12h-13h30 Repas froid à l'intérieur ou extérieur selon le temps
- 13h30-14h Visite et présentation de l'asinerie et de ses activités par la propriétaire
- 14h-15h30 Les principes de l'alimentation équilibrée et saine. Questions-Réponses
- 15h30-17h Promenade en commun dans les collines du Gers
- 17h-19h : Séances de réflexologie plantaire
- soirée Repas au restaurant « la table de Ségoufielle » à Ségoufielle

30 août :

- 9h-10h Petit déjeuner
- 10h-11h Promenade questionnée
- 11h-12h Préparation du repas par les organisatrices
- 12h-13h30 Repas
- 13h30-16h Bien préparer son automne par l'alimentation, l'exercice, les principes naturopathiques
- 16h Retour à Toulouse

Pensez à prendre des baskets ou des chaussures de marche, un maillot de bain, des serviettes et le nécessaire de toilette.

Pour nous contacter

Marylène JAMAUX
6 rue Roc
31300 TOULOUSE
06 30 307 320
marylenejamaux@free.fr

Elisabeth LACOMBE
41 rue ST Joseph
31400 TOULOUSE
05 61 25 72 78
elisabeth.lacombe@gmail.com