

# SÉJOURS DE RÉGÉNÉRATION et HUTTE de SUDATION



2016-2017

NOÛS

# REGENERATION VERTE

A base de **jus de fruits et légumes frais**, la **Régénération Verte** fortifie, **détoxifie, re-vitalise et alcalinise** le corps, permettant une possible **perte de poids**. C'est aussi un excellent moyen pour **nettoyer le foie et la peau en profondeur**.

Le programme de **Yoga, massage du ventre (Chineitsang), marche, danse et chant** vient soutenir le corps, et permet au mental de **purifier les systèmes de croyances** erronés.

Une **Hutte de sudation** traditionnelle sera proposée à partir de 6 personnes, pour nettoyer et purifier en profondeur toutes les dimensions de notre Être, ou un hammam est à disposition (tarification supp.).

Au gîte **Ô Saveur de l'Instant** à St Usuge en Bresse 1h45 de LYON. Piscine naturelle, forêt, rivière...



## CYCLE DE WEEK-ENDS

(à partir de 18h le vendredi)

**16-17-18** septembre 2016

**21-22-23** octobre 2016

**24-25-26** mars 2017

**14-15-16** avril 2017

**Tarif :** 190€/week-end + 75€  
pour l'hébergement

## DETOX DE PRINTEMPS

en co-animation avec  
Frédéric Swierc.

**28-29-30** avril et 1<sup>er</sup> mai 2017

**2-3-4-5** juin 2017

**Tarif :** 350€ + 160 à 300€  
pour l'hébergement

Pour toute inscription prendre contact avec :  
Sat Prem au 07.50.93.52.80 ou sur [synergie.integrative@gmail.com](mailto:synergie.integrative@gmail.com)