



*Féminité*

## RENOUEZ AVEC VOTRE FÉMINITÉ, RETROUVEZ-VOUS ENTRE COPINES OU MÈRES ET FILLES

- Un temps pour vous permettre de comprendre votre mode de fonctionnement : femme et flore, le microbiote intestinal, les soins de votre peau, le sucre ennemi n°1...
- Découvrez des techniques pour votre bien-être : do-in - cohérence cardiaque ; bol d'air Jacquier, luminothérapie...
- Participez à des ateliers : élaboration d'un sérum visage, cuisine (boissons végétales et granola maison...).

### Intervenante :

Christine STIEVENARD-GINGER, Praticienne en nutrithérapie, diplômée du Collège de Médecines Douces du Québec.

**Date :** 4 jours/4 nuits - Du 27 au 31 mai

**Tarifs** en pension complète toutes prestations incluses à partir de 583€/personne



*Plantes et santé -  
cueillette  
et cuisine  
sauvage*

## DÉCOUVREZ UNE NOUVELLE APPROCHE DU MONDE DES PLANTES SAUVAGES ET APPRENEZ À LES CUISINER

- En promenade apprenez à reconnaître et cueillir des plantes sauvages

- Comprenez le lien entre le végétal et l'humain, comment l'homme puise ses micro-nutriments dans le règne végétal, découvrez l'énergie vitale et les biophotons.
- Mettez en œuvre des recettes gastronomiques « sauvages ».

### Animatrice :

Angélique PONSONNET - Animatrice et formatrice en cuisine saine. Conseillère en cuisine saine, hygiénisme et nutrition - Energéticienne.

**Date :** 4 jours/4 nuits - Du 03 au 07 juin

**Tarifs** en pension complète toutes prestations incluses à partir de 583€/personne.



*Cuisine  
saine -  
nutrition et  
hygiénisme*

## APPRENEZ À CUISINER AUTREMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

- Vous souhaitez apprendre à cuisiner sans gluten et sans lactose, privilégier une alimentation vivante en CRUinant, découvrir les bienfaits d'une cuisine anti-oxydante, faire rentrer les précieuses aromatiques que sont les huiles essentielles dans votre assiette...

### Intervenante :

Angélique PONSONNET - Animatrice et formatrice en cuisine saine. Conseillère en cuisine saine, hygiénisme et nutrition - Energéticienne.

**Date :** 4 jours/4 nuits - Du 23 au 27 septembre

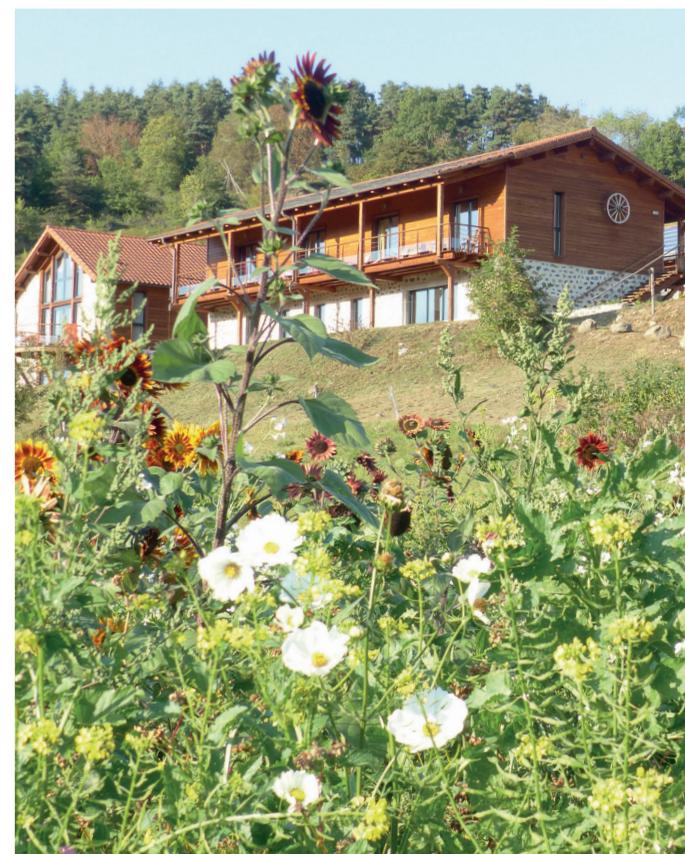
**Tarifs** en pension complète toutes prestations incluses à partir de 583€/personne

### Comment vous inscrire ?

- Directement sur notre site : [www.espaladous.com](http://www.espaladous.com)
- Par téléphone : 04.44.01.01.01
- Par mail : [sylvie@espaladous.com](mailto:sylvie@espaladous.com)

### Nous situer ?

Les jardins d'Espaladous  
Le Garay par Aupinhac - 43260 Saint Pierre Eynac  
Au sud de l'Auvergne, à 10 minutes du Puy en Velay capitale européenne des chemins de Saint Jacques de Compostelle



NATURE, PHYTO & SANTÉ - 2019



Centre écologique de ressourcement et bien-être



## PROFITEZ D'UNE BULLE DE BIEN-ÊTRE SUR UN WEEK-END !

- Evadez-vous au cœur d'une nature préservée loin de toutes pollutions.
- Laissez-vous porter par des soins et massages. Régénérez-vous avec nos appareils pour votre bien-être.
- Découvrez notre cuisine créative élaborée avec les produits de notre jardin, bio et sans gluten.

### Votre programme :

- 3 heures de soins quotidien :
  - Massages, réflexologie, rétro olfaction aux huiles essentielles, bols tibétains pour les énergies, luminothérapie.
  - Balancelle HEM pour le bien-être de votre système veineux et lymphatique.
  - Bol d'air Jacquier pour une meilleure oxygénation de votre organisme.
  - Sauna panoramique pour une détox en profondeur.
- Randonnées en liberté ou visite de la région.
- Puy de Lumières, chaque soir à la tombée de la nuit, découvrez (de mai à septembre) les monuments de la romantique ville du Puy en Velay autrement, magnifiés par une histoire en lumières.

### 13 Week-ends modulables selon vos envies :

**Mai** 3/4/5 & 10/11/12

**Juin** 7/8/9/10

**Juillet** 5/6/7 - 12/13/14 & 19/20/21

**Août** 2/3/4 - 9/10/11 - 16/17/18 & 23/24/25

**Septembre** 13/14/15 - 19/20/21/22/23 (fête du roi de l'oiseau)

**Novembre** 1/2/3

### Tarifs :

En pension complète toutes prestations incluses à partir de 261€/personne



## OFFREZ-VOUS UNE PAUSE DE RESSOURCEMENT !

- Laissez-vous porter par des soins inspirés de la naturopathie.
- Recentrez-vous sur vos propres besoins.
- Régénérez-vous pour un nouveau départ en toute légèreté.
- Savourez une cuisine santé gourmande - bio, végétarienne et sans gluten.

### Votre programme :

- Entretien personnalisé avec un conseiller Fleurs de Bach
- 3 heures de soins quotidien :
  - Massages avec les produits de nos laboratoires (Pranarôm, Herbalgem, Biofloral).
  - Réflexologie, rétro olfaction aux huiles essentielles, bols tibétains pour les énergies, luminothérapie.
  - Balancelle HEM pour le bien-être de votre système veineux et lymphatique.
  - Bol d'air Jacquier pour une meilleure oxygénation de votre organisme.
  - Sauna panoramique pour une détox en profondeur.
- Méditation facultative accompagnée tous les matins.
- Randonnée d'air pur sur nos sentiers.
- Visite du laboratoire Biofloral et de notre boutique.

### 15 séjours au choix de 4 ou 6 jours :

**Avril** 1<sup>er</sup> au 5 - 22 au 26

**Mai** 8 au 12 - 20 au 24

**Juin** 17 au 21

**Juillet** 1<sup>er</sup> au 5 ou 7-10 au 14-15 au 19 ou 21-29 au 2 ou 4 août

**Août** 7 au 11 - 14 au 18 - 19 au 23/25 - 26 au 30

**Septembre** 9 au 13 ou 15

**Octobre** 1<sup>er</sup> au 04

### Tarifs :

En pension complète toutes prestations incluses à partir de 583€/personne



## APRES AVOIR TOUT DONNÉ PROFESSIONNELLEMENT, VOUS VOUS SENTEZ DEPASSÉ(E) ET EPUISÉ(E)

- Vous avez besoin de vous arrêter et d'analyser votre état et votre vécu, vous voulez reprendre votre vie en main et modifier sa trajectoire, vous souhaitez connaître les facteurs de risques participant à l'épuisement professionnel et leurs conséquences émotionnelles.
- Vous cherchez un cadre rassurant pour préparer ce tournant.
- Vous désirez faire de cette pause un moment de détente et de ressourcement au travers de soins inspirés de la naturopathie et reprendre votre route à l'aide de thérapies naturelles.

### Animateur Daniele Terranova :

Psychologue, psychothérapeute, coach et conférencier, est certifié maître praticien en programmation neuro linguistique et hypnose auprès du New York Institut of NLP, formé aux sciences de l'école de Palo Alto.

Passionné par les neuro sciences et ses nombreuses applications humaines. Un entretien individuel est prévu avec lui.

### Votre programme :

- Ateliers les matins : mieux se connaître, augmenter la confiance en soi, comprendre nos attitudes et comportements, déceler nos signaux d'alertes, connaître et repérer nos croyances qui produisent nos réussites et nos échecs...
- 3 heures de soins quotidien les après-midis.

### 2 séjours 4 jours/4nuits :

**Mai** 13 au 17

**Septembre** 02 au 06

### Tarifs :

En pension complète toutes prestations incluses à partir de 783€/personne