

# JOURNEE NATUROPAHIE VITALITE - Cours de Pilate - Atelier gestion des émotions

**LE SAMEDI 6 Avril 2024**

*Et s'il était temps de prendre soin de vous, le temps d'une journée nous nous occupons de vous en mouvement ! Vous apprendrez les rudiments d'une vie saine et pleine de vitalité et sérénité ! Cette journée se composera de : pilates, méditation, relaxation, de cuisine naturo et conférence sur les principes de la régénération et détoxination, d'une marche méditative active et d'un atelier sur la gestion de nos émotions !*

Voici le programme de votre journée pleine de vitalité :

- ✎ 9h30 : accueil des participants avec petit déjeuner vivant et naturo ! présentation du groupe ☺
- ✎ 10h: cours de pilates animé par Miléva kinésithérapeute
- ✎ 11H : séance de body scan corporelle relaxation profonde on se détend ☺
- ✎ 11H30 : cours de cuisine et cuisine naturo
- ✎ 12H-13h15 : repas et moment de partage
- ✎ 13H30 : Conférences naturo : comment se régénère-t-on ? L'importance de la détoxination et des conseils pratiques pour vivre sainement facilement !
- ✎ 14H30 : marche méditative bord de mer – (1 heure environ)
  - Proposition d'un goûter plein de vitalité au retour de la marche !
- ✎ 15H45 : atelier gestion des émotions par Laetitia Decreuse kinésiologue
- ✎ 16H45 : échange et partage, questions réponses
- ✎ 17H00 : fin de cette journée détox et énergisante...!



**Vous repartirez avec un petit fascicule, contenant l'ensemble des thèmes abordés durant la journées...le but : que cette journée vous permette de vous détendre, et de savoir apprécier l'instant présent, nous ferons de notre mieux pour que l'objectif soit atteint, comptez sur nous !**

*Une belle équipe de passionnées vous attend : Marine – Naturopathe ; Miléva kinésithérapeute et professeur de pilates – Angèle assistante cuisine et coordinatrice – Laetitia kinésiologue*

**25 personnes maximum : tarif la journée : 90 EUROS (repas + cours de pilate + pratique + balade bord de mer + conférence + ateliers )**

**(LIEU : LA BARRE ANGLET détail ultérieurement)**

**Réservation ET inscription par mail [AVANT LE 15 MARS](mailto:vivonsnaturelavie@gmail.com) : [vivonsnaturelavie@gmail.com](mailto:vivonsnaturelavie@gmail.com) ou par téléphone au 07 83 32 87 27 - *Marine Gonzalez Naturopathe Bayonne***

**Réservation garantie à réception d'un acompte de 40 euros (à recevoir avant le 15 mars). Le reste 50 euros sera payer sur place le jour de l'atelier.**