

Vous souhaitez **changer votre alimentation**,  
être **à l'écoute des besoins réels** de votre corps  
**réenchanter** vos papilles et votre 2ème cerveau  
Alors ce stage est pour vous !



## Un séjour Alimentation saine dans un cadre enchanteur

avec

**Karine**, naturopathe et masseuse

**Danielle**, cuisinière végétarienne

**Bérangère**, crusiinière et herbaliste

pour

Entreprendre une **réforme douce et efficace**

de votre régime alimentaire

Être à l'**écoute** de vos **sensations**

Découvrir quels sont pour vous les **bons aliments**

Apprendre à **cuisiner sainement** et joyeusement

Retrouver un **bien-être** durable et profond

Grâce à une saine alimentation

**du lundi 27 au vendredi 31 août 2018**

**A La Source Dorée**

**dans les Côteaux du Lyonnais**

Prix du séjour : 550 € TTC (5 jours et 4 nuits)

Ateliers, repas et hébergement compris en chambre double.

## AU PROGRAMME

- \* un éveil corporel chaque jour
- \* un entretien individuel d'une demi-heure en naturopathie
- \* un atelier cuisine chaque jour (ou plus selon vos envies)
- \* un temps de partage et d'échange autour de la naturopathie et de l'alimentation
- \* une découverte des plantes sauvages
- \* une visite permacole du jardin de La Source Dorée
- \* une initiation à la lacto-fermentation
- \* mais aussi du temps pour lire, écrire, dormir, se promener, etc...

Pour vos temps libres, vous avez la possibilité de bénéficier de l'Espace bien-être de la La Source Dorée qui dispose :

- d'un **SPA** (jacuzzi et sauna) au prix de 12,5 € la séance de 1h30
- d'une **carte de massages** variés délivrés par l'équipe de Terre d'Harmonie (tarifs sur le site de LSD [www.la-source-doree.fr](http://www.la-source-doree.fr)).

A noter que les séances devront être réservées dès votre inscription au stage.

**La soirée du mardi** pourrait être l'occasion pour vous de tester la cuisine du **Chef Jérôme Munster** au restaurant de la Source Dorée (Menu à 29€ en sus du prix du stage et hors boisson). Réservation également dès votre inscription.

Vous serez hébergés dans les très confortables chambres du gîte de la Source Dorée conçues pour 2 personnes et pourvues chacune d'une salle de bain ou bien dans le tout nouveau dortoir très cosy conçu pour 4 personnes, équipé également d'une salle de bain.

Pour toute inscription, un chèque d'arrhes de 150 euros vous sera demandé.

Ce chèque valide votre inscription et ne sera encaissé qu'à la fin du stage.

En cas d'annulation dans les 15 jours avant le début du stage, les arrhes seront encaissées.

Pour les inscriptions avant le 30 juin, une remise de 10% vous sera accordée.

Pour toute demande d'information supplémentaire et pour réserver, adressez-vous à Danielle Hamel / [metsdescouleurs@gmail.com](mailto:metsdescouleurs@gmail.com) / 0640060870

Au plaisir de vous rencontrer peut-être....

Bérengère, Danielle, Karine