

Cure detox et yoga 21-27 Avril 2019, La Source, Pyrenees

Au cours de ce programme de désintoxication du jus de 7 jours- 6 nuits, vous serez guidé à travers différentes méthodes pour détoxifier votre corps et votre esprit. Le régime sera fait de jus verts bio, de compléments alimentaires spécifiques à la détox, un yoga détox et un travail sur la respiration qui aideront à éliminer les métaux lourds, les pesticides et les toxines environnementales.

Cette cure d'une semaine sera co-animée par Delphine Martin-Michaud et Paris Knight. Delphine est professeur de yoga qui a parcouru le Monde et assouvir sa curiosité des cultures étrangères et pour se former en différents styles de yoga en Inde notamment. Elle anime des cours, ateliers, stages et des formations en France et à l'étranger depuis 2012.

Paris Knight, originaire d'Angleterre, est experte en désintoxication et viendra partager sur la façon de nettoyer notre corps des toxines, des pesticides et des métaux lourds qui nuisent à notre santé. Nous allons bouger, respirer, méditer et, plus important encore, apprendre ce que signifie détoxifier votre corps, comment le faire en toute sécurité, ce qui est mauvais pour votre santé, afin que vous puissiez utiliser ces outils pendant et après la retraite! Elle se déroulera à La Source Loubetas, aux pieds des magnifiques montagnes Pyrénéennes.

- Jus quotidiens / Argent colloïdal
- Compléments alimentaires pour aider au processus de désintoxication
- Yoga détox, Yoga Yin, Inversions Iyengar, Pranayama
- Méditations / travail énergétique
- Cours sur comment et pourquoi détoxifier notre corps
- Réparation intestinale
- Compresse d'huile
- Désintoxication interne et externe à l'argile bentonite
- Option facultative: massage, Shirodara (à prendre en dehors des heures de retraite)

Programme*

9h: Eau chaude au citron et à la noix de coco

9h30: Shot détox matinal et compléments alimentaires

10h00-11h30: Detox Pranayama et yoga asanas

11h30: Jus de désintoxication du matin
11h30-13h: Detox Talk
13h: Jus vert détox (ou à tout moment pendant votre pause)
13h30-16h: Temps libre, repos
16h-17h: Traitement (tous les deux jours)
17h-18h30: Pranayama et yoga asanas calmant
18h30-19h00: méditation (tous les deux jours)
19h: Jus Detox du soir et suppléments
20h: Documentaire sur la désintoxication

* Sous réserve de petites modifications

Tarif

Chambre partagée: 1050 € ; Chambre privée: 1250€ ; 2 personnes qui partagent une chambre privée 2.410 €(soit 1205€/personne)