

Un week-end pour se revitaliser
et retrouver la sérénité



STAGE NATUROPATHIE ET MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

3 et 4 Octobre 2020

Au Manoir du Houguet

162 Route des Monts – 50760 Réville

NORMANDIE



Expérimenter les bienfaits de la naturopathie pour optimiser votre santé en consommant des aliments sains, en respirant un air pur et vitalisé, en bénéficiant des bienfaits de l'eau (sauna, bains...) et de la lumière.

Entraîner son corps à l'exercice physique et apprendre à gérer son stress et ses émotions par la relaxation et la méditation.

S'initier à la Pleine Conscience (*Mindfulness* en Anglais) pour vivre le moment présent, retrouver le calme mental et un meilleur contrôle des émotions, dans votre vie quotidienne.

avec Myriam Onno-Faucon, psychothérapeute et Patricia Cottebrune, naturopathe



Jour 1 : Arrivée : Vendredi soir

Accueil au Manoir du Houguet à partir de 20 heures - Formalités
Méditation du soir



Jour 2 : Samedi

Réveil musculaire – Respiration
Conférence sur la chrononutrition
Initiation à la méditation Pleine Conscience
Marche en Pleine Conscience – Pleine Conscience dans la Nature
Sauna ou Balayage corporel en Pleine Conscience (en demi-groupe)
Méditation du soir



Jour 3 : Dimanche

Réveil musculaire en Pleine Conscience - Cohérence cardiaque
Conférence sur l'alimentation moderne
Sauna ou Balayage corporel en Pleine Conscience (en demi-groupe)
Méditation - Pleine Conscience dans la vie quotidienne
Questions et Echanges sur le Week-end
16H00 : Départ



Les repas servis durant le week-end sont basés sur les principes de la Naturopathie et en Pleine Conscience : une alimentation saine, variée, vivante, composée de produits de produits de saison, issus de l'agriculture biologique. Vous apprendrez à **Manger en conscience** en prenant le temps de porter une attention particulière à votre assiette, à déguster chaque bouchée. Vous trouverez le plaisir de manger en étant à l'écoute des besoins de son corps.

Réservation

Myriam Onno-Faucon - Tél. 06 85 19 16 66 - e-mail : m.onno-faucon@psycho50.com
Patricia Cottebrune - Tél. 06 07 34 72 86 - e-mail : patricia.cottebrune@orange.fr



Patricia COTTEBRUNE est Naturopathe diplômée de l'Ecole Alain Rousseaux (Isupnat), certifiée par la Fédération Française des Ecoles de Naturopathie (FENAHMAN) en 2009 et affiliée à l'Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education de la Santé (OMNES). Elle a également obtenu un diplôme universitaire en nutraceutique et chronobiologie alimentaire à Dijon en 2019. Elle exerce à Valognes (50). www.naturopathe-normandie.fr

Myriam ONNO-FAUCON est psychothérapeute et enseignante en Méditation Pleine Conscience. Elle pratique une psychothérapie intégrative utilisant diverses approches : hypnothérapie, PNL, psychologie énergétique clinique (EFT...), psychogénéalogie, psychosomatique clinique ... Elle est également naturopathe affiliée à l'OMNES. Elle exerce à Avranches (50) - www.psycho50.com



Tarif : 290 euros

(Pension complète – Tout compris)

Possibilité de vous récupérer à la gare de Valognes