



Week-end de Monodiète

Fiche technique

Participez à un de nos week-end de monodiète, c'est l'occasion en 2 jours de vous occuper enfin de vous et faire renaître cette vitalité perdue, dans un cadre enchanteur.

Les changements de saison accueillent parfaitement ce type de "nettoyage", que se soit au printemps, après les fêtes hivernales ou en fin d'été pour préparer une bonne rentrée.

Encadré par une Naturopathe diplômée de l'Ecole de Naturopathie - CNRI

**Nombre de participants :
jusqu'à 12 (minimum 4).**

**Prix du stage par participant :
180 € (hors hébergement)**

La durée des activités du stage est donné à titre indicatif. Ce sont des plages horaires moyennes qui ne prennent en compte que la durée des activités effectives sans comptabiliser les temps de pause.

Elles sont calculées sur une base moyenne de 12 participants, et tiennent compte des particularités du lieu de stage.

Le prix du stage comprend :

- ✓ l'encadrement par une naturopathe diplômée ;
- ✓ le dossier de préparation à la monodiète (envoyé dès votre inscription) ;
- ✓ un bilan naturopathique complet d'hygiène vitale ;
- ✓ les séances de relaxation (sophrologie, yoga, qi gong, gymnastique douce) ;
- ✓ les repas monodiète du stage,
- ✓ les ingrédients nécessaires à la fabrication des bouillons, tisanes et jus de fruits ;
- ✓ le goûter bio de sortie de stage ;
- ✓ les supports du stage.

PROGRAMME :

JOUR 0 - VENDREDI

- 18h00 : accueil et installation des participants ;
- 18h30 : présentation du stage - règles fondamentales d'entrée dans la monodiète - préparation de tisanes ;
- 19h00 : repas monodiète, tisanes ;
- 20h00 : soirée libre.

JOUR 1 - SAMEDI

- 09h00 : éveil musculaire et respiratoire - initiation Qi Gong ;
- 09h30 : repas monodiète - préparation de tisanes ;
- 10h00 : départ de la marche ;
- 12h30 : repas monodiète ;
- 13h00 : relaxation guidée (gestion du stress), exercices respiratoires ;
- 13h30 : suite de la marche ;
- 15h30 : retour de la marche ;
- 16h00 : temps libre, lecture, repos, méditation...
Possibilité de soins en option avec supplément ;
- 19h00 : repas monodiète, tisanes ;
- 20h00 : débats variées (la naturopathie, le bien être au quotidien, l'alimentation et la santé etc..).

JOUR 2 - DIMANCHE

- 09h00 : éveil musculaire et respiratoire - initiation Qi Gong ;
- 09h30 : repas monodiète - préparation de tisanes ;
- 10h00 : départ de la marche ;
- 12h00 : repas monodiète, tisanes, échanges d'impressions ;
- 12h30 : relaxation guidée (gestion du stress), initiation Yoga ;
- 14h30 : retour de la marche, échanges d'impressions ;
- 16h00 : fin de la monodiète - goûter en commun - départ des participants.

Le prix du stage ne comprend pas :

- ✗ le solde de l'hébergement (nous reversons directement les arrhes pour l'hébergement, le solde vous sera facturé sur place) ;
- ✗ les soins naturopathiques supplémentaires sur rendez-vous (liste proposée à votre arrivée)
- ✗ les dépenses personnelles.

ISANATURE - Isabelle MEYER - Mob. : 06 26 07 77 85
230, chemin Pidourente 1 - 83340 FLASSANS SUR ISSOLE
email : info@isanature.org - www.isanature.org



Week-end de Monodiète

Fiche technique

INFORMATIONS PRATIQUES

Accueil : par votre encadrant,
le JOUR 0 à 18h00.

Dispersion : le JOUR 2 à partir de 16h00 .

Encadrement : Isabelle MEYER
diplômée en Naturopathie
Ecole de Naturopathie CNRI.

Elle vous fera découvrir les principes de la
monodiète, de la naturopathie
et leurs divers bienfaits pour l'homme.

Assurances :

En vue de vous protéger en cas d'incident ou
d'accident pouvant survenir au cours
de votre stage, il est indispensable de posséder
une garantie multirisques couvrant les frais
d'assistance et de rapatriement éventuel.

Egalement, chaque participant au stage doit être
titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

Dans ce cadre, nous vous demandons,
avant votre départ, de nous adresser
une lettre mentionnant les garanties,
le numéro de contrat et les coordonnées
de votre assurance personnelle.

EQUIPEMENT - MATERIEL

Pour nos petites balades : 1 sac à dos (environ 30 litres) avec à l'intérieur :
1 vêtement chaud (type polaire) / 1 vêtement de pluie / 1 gourde /
1 couteau / 1 tapis de sol / 1 petit coussin / 1 petite couverture / vos objets
personnels.

Vos chaussures de randonnée : chaussures avec bonne tenue de cheville et
semelles crantées, mais souples. Les chaussures sont l'un des éléments les
plus importants et doivent être avant tout confortables, imperméables et
respirantes.

Vos vêtements (à adapter selon la saison) :

1 veste coupe-vent imperméable / 1 veste polaire / 1 pantalon / 1 short /
1+ tee-shirts / 1+ vêtements de rechange / 1 maillot de bain / 1 serviette /
1 paire de gants fins / 1 bonnet (ou casquette).

Petit matériel bien pratique (recommandé, mais non obligatoire, liste non
exhaustive) :

1 paire de lunettes / 1 crème solaire / 1 casquette / 1 appareil photo /
1 petite trousse de toilette / 1 lampe de poche (ou frontale) / 1 paire de
tennis (ou sandalettes - pour le soir) / papier hygiénique / boules Quiès.

Pharmacie :

ISANATURE possède une pharmacie d'urgence. Vous pouvez néanmoins vous
munir d'une trousse personnelle contenant vos propres prescriptions
médicales ainsi qu'une pharmacie d'appoint pour les marches et contenant :
elastoplast large, double peau en prévention des ampoules, désinfectant,
pansements et compresses stériles.

Le petit plus :

- livres de votre choix (santé, naturopathie, développement personnel, etc...)
que vous auriez envie de faire découvrir aux autres.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES...

C'est une cure de rajeunissement pour tout votre corps.

Intérêts de la monodiète :

- mise au repos du système digestif car les végétaux consommés ne demandent aucun effort de digestion ;
- économie d'énergie nerveuse, glandulaire et mécanique ;
- assainissement du bol alimentaire car les végétaux très riches en fibres et sels minéraux ont un effet nettoyant et drainant ;
- purification du tube digestif dans son ensemble ;
- accompagnement des fonctions d'élimination par les fruits ou légumes utilisés, ainsi que les tisanes ;
- soulagement des fonctions hépatiques et rénales ;
- régularisation du transit intestinal ;
- régénération des tissus et des fonctions perturbées.

Rappelons également que le complément par une activité physique,
active la circulation sanguine, oxygène le corps, fortifie le cœur,
les poumons et les muscles, augmente l'amplitude de la respiration....

C'est pourquoi dans une recherche de santé authentique il est
agréable et intéressant d'associer par exemple : la marche
et la monodiète.

ISANATURE - Isabelle MEYER - Mob. : 06 26 07 77 85
230, chemin Pidourente 1 - 83340 FLASSANS SUR ISSOLE
email : info@isanature.org - www.isanature.org