



Retraite Naturopathie & Remise en forme

Du Jeudi 9 au Dimanche 12 Mai 2024 (Week end de l'Ascension)

Julie Pradines * Julie Cukierman



Après le succès de la 1ère édition, la retraite alliant naturopathie et remise en forme revient dans un nouveau chalet au coeur des Alpes du Sud.

Venez vivre 4 jours de rêve entourés de deux professionnelles du bien-être dans un chalet de luxe de 300 m2 avec sauna et jacuzzi. Une cheffe à domicile formée chez Alain Ducasse vous réglera de ses plats gourmands végétariens.

Pendant 4 jours, lâchez prise, déconnectez, et venez profiter de l'expertise de Julie Pradines et Julie Cukierman pour un séjour inoubliable.



Le lieu : Le chalet Le Stam - La Salle les Alpes (Serre Chevalier)

Luxe, confort, dépaysement : tout est fait pour vous faire vivre un séjour hors du temps, loin du stress de la vie quotidienne.

Le chalet dispose de 4 chambres individuelles avec lits doubles, et de 2 très grandes chambres collectives où vous aurez toute la place et tout le confort nécessaires.

Un jacuzzi et un sauna sont à votre disposition 24h/24 pour vous prélasser et profiter au maximum de votre séjour.



Programme :

Jeudi 9 Mai :

- A partir de 13h : Accueil des participants et présentation du séjour
- 15h : Séance de coaching : "Réouverture du corps & tonification globale"
- 16h30 : "Les 10 défis pour être en pleine forme" - Conférence
- 18h : Spa - sauna - jacuzzi
- 19h30 : Repas
- 20h30 : Soirée d'ouverture

Vendredi 10 Mai :

- 8h30 : Petit déjeuner
- 9h30 : Séance de coaching : "Renforcement de la sangle abdominale et dorsale"
- 11h : "Conférence sur le microbiote"
- 12h30 : Repas
- 14h - 17h : Spa - sauna - jacuzzi - marche en extérieur
- 17h : Stretching
- 19h : Diner
- 20h30 : "L'assiette santé, la micronutrition et les must-have du printemps / été"

Samedi 11 Mai :

- 8h30 : Petit déjeuner
- 9h30 : Randonnée dans un des plus beaux coins de Serre Chevalier & pique nique chic en altitude
- 16h : Atelier "boisson gourmande"
- 17h : Routine gainage : 30 minutes pour tonifier le ventre
- 19h : Apéritif dinatoire haut de gamme par notre cheffe Anouk

Dimanche 12 Mai :

- 8h30 : Petit déjeuner
- 9h30 : Séance de coaching : "Mixer tonification du corps, travail cardio et étirements".
- 11h : "L'impact du stress sur notre corps. Pourquoi parlons nous du cerveau intestin?"
- 12h30 : Repas
- 14h : Départ des participants

Ceci est un programme prévisionnel, susceptible d'être modifié en fonction de la météo, des besoins des participants, de l'énergie du groupe, etc...

A noter : Toutes les séances de coaching sont adaptées au niveau des participants. Julie C. mixe dans ses séances renforcement des muscles profonds, exercices de pilate, de yoga, cardio doux et stretching. Tous les exercices sont respectueux des articulations et du périnée.





Tarifs & Réservations :

Chambre individuelle - salle bain privée : 990 €

--> Offre semaine d'ouverture des inscriptions : 950 €

Chambre individuelle - salle de bain partagée à deux : 950 €

--> Offre semaine d'ouverture des inscriptions : 910 €

Chambre partagée (3 ou 4 personnes) - salle de bain partagée : 890 €

--> Offre semaine d'ouverture des inscriptions : 850 €

Paiement en 2 fois.

Pour vous inscrire :

Veillez envoyer un mail à : **retraitenaturo@gmail.com**

en précisant : votre nom, prénom, date de naissance, adresse postale, et la **chambre choisie** (chambre individuelle, chambre individuelle avec salle de bain partagée, chambre collective).

A réception de votre mail, nous vous enverrons votre contrat détaillé ainsi que le lien pour verser l'acompte de 500 € et valider votre réservation.

Attention, les places sont limitées pour garantir un séjour de qualité. Ne tardez donc pas pour envoyer votre demande !

A très vite pour vivre ensemble ce séjour d'exception,

Julie Pradines & Julie Cukierman