



Yoga Iyengar

avec Cristina de Lorenzo

&

Initiation au jeûne

avec Christine Chantelat, naturopathe

14-15-16 octobre 2022

3 jours de détox jus
Yoga
massages bien-être

Centre de yoga Vallée de Clisson, Nantes



Yoga Iyengar et initiation au jeûne/ 3 jours de détox douceur jus à Clisson, Nantes/
Accompagnement avec descente et reprise alimentaire/ 14-15-16 octobre 2022



L'énergie de l'automne pour prendre soin de vous »



Yoga Iyengar et initiation au jeûne

3 jours de détox douceur jus à Clisson, Nantes

Accompagnement avec descente et reprise alimentaire

Bonjour à Tous.Tes,

Nous vous en parlions donc

Et je me réjouis de vous inviter à participer à ce week-end naturo et initiation au jeûne que nous organisons à Clisson, Nantes Cristina et moi-même.

L'Automne est une saison de transition, elle nous permet de nous préparer à l'hiver.

Ce changement de saison est une période propice à l'élimination ou drainage des toxines, ce qu'on appelle en naturopathie un auto-nettoyage ou "reset" du système digestif et qui contribuera à une recharge d'énergie. Nos intestins sont en grande partie responsable du bon fonctionnement de notre système immunitaire et le renforcer, le stimuler amélioreront vos défenses naturelles et agira ainsi sur les forces d'auto-guérison de votre organisme.

Ce week-end naturo et cure de jus spécial automne liée à la pratique du yoga vous apportera une mise au repos de votre système digestif via l'assainissement de vos intestins ainsi qu'une approche du jeûne en douceur.

Jeûner commence toujours par une préparation (descente alimentaire), puis vient le jeûne lui-même et enfin la reprise alimentaire.

Nous vous proposons au cours de cette initiation de vous accompagner et soutenir pendant ces différentes étapes, portés par l'énergie du groupe constitué afin d'expérimenter avec confiance les bienfaits du jeûne sur une courte période, mettre en place de bonnes habitudes santé et bien-être pour vous-même et retrouver de l'énergie...

La **pratique du yoga** est douce et adaptée au jeûne, elle est accessible à tous.

Un **sauna (Hôtel Best Western)** complètera parfaitement cette mise en circulation des toxines durant notre week-end. Des massages bien-être ainsi que le massage des organes du ventre " le Chi Neï Tsang" sont également disponibles.

La jolie ville de Clisson, et son petit goût d'Italie avec ses ruelles pavées et fleuries, son architecture, les balades au bord de la Sèvre pour se ressourcer au bruit de l'eau en font un lieu d'escapade parfait le temps d'un week-end pour ceux qui ne la connaissent pas encore.

Sans compter l'espace yoga de 100 m2 totalement équipé de Cristina.

Des propositions d'hébergement à l'hôtel, en gîte ou Air BnB sont disponibles pour ce week-end. Me contacter pour les différentes options.

Pour aller à Clisson de Paris, il faut prendre un train de 2 heures jusqu'à Nantes et puis connecter sur un TER de 30 minute pour faire le reste du parcours.

Vous pourrez ensuite accéder au centre de Clisson à pied.

Pour vous remettre en lien avec votre corps et vous inscrire, ou pour plus de précisions, vous pouvez contacter Cristina ou moi-même :

chris@yoga-naturo-trip.com

+33 6 08 75 64 82

cristina.delorenzocitron@gmail.com

+33 6 64 37 68 90

Le tarif pour cet accompagnement et stage est de **230 euros**, hors hébergement et transport.

Si vous pensez que cette proposition intéresse l'un ou l'une de vos amis.ies ou connaissances, partagez-la :)

Ci-dessous, le lien vers l'évènement FB et mon site pour pages présentations bilan de vitalité naturopathique et qui suis-je ?

www.facebook.com/events/1004596993570320

yoga-naturo-trip.com/qui-suis-je-quest-ce-que-la-naturopathie/

Chaleureusement,

Christine



Votre programme inclut :

- 1 accompagnement au jeûne de 14 jours au total (descente alimentaire, week-end à Clisson et reprise alimentaire) sous forme de cure de jus de légumes et fruits frais, bouillons et tisanes en amont.
- 6:30 de yoga avec Cristina (5 ateliers) : pranayama, méditation active, mantra et mudra sadhana.
- Un carnet de recommandations pour la « descente » et la reprise alimentaire afin d'optimiser le nettoyage digestif.
- Possibilité de faire un Bilan de vitalité individualisé* avec Christine, naturopathe à tarif stagiaire, (en faire la demande à l'inscription)
www.yoga-naturo-trip.com/bilan-vitalite-a-domicile/
- Massages bien-être*, massages Chi Nei Tsang, massage du pied au bol kansu disponibles (en option).
- Hammam (à réserver à l'hôtel Best Western) et en option
- L'accompagnement et les conseils santé et hygiène de vie naturopathique, tout au long du week-end.
- Temps de détente et ressourcement dans joli cadre naturel de Clisson, balades le long de la Nièvre.
- Accès libre à la salle de yoga équipée

Votre séjour sera ponctué de moments d'échanges et d'informations autour de la naturopathie, du yoga, de la nutrition, de la cuisine saine et des thérapies naturelles.

Alimentation 100%. Les tisanes sont disponibles à volonté. La pratique de yoga proposée est accessible à tous.

Cristina de Lorenzo-Citron
Professeure de yoga Iyengar
certifiée



Christine Chantelat
Naturopathe

Passionnée de langage (ancienne Maître de conférences en Psycholinguistique) Cristina pratique le yoga depuis une vingtaine d'années.

Sa pratique et son enseignement sont inspirés par le Shivaïsme non dualiste du Cachemire, transmis par Christian Pisano et par l'enseignement vibratoire transmis par Bernard Grangeteau Ducongé.

Cristina a traduit en espagnol le dernier livre de Christian Pisano « La Contemplation du Héros » publié aux éditions Almora, 2016.

Depuis mars 2019, elle a ouvert le nouveau centre de yoga de la vallée de Clisson, un espace de 100 m² où elle déploie sa pratique et son enseignement avec tout le potentiel qu'apportent les équipements aux murs et au plafond.

Christine est naturopathe certifiée Isupnat et pratique le yoga régulièrement.

Cuisinière passionnée, elle s'intéresse de près à l'outil nutrition et une alimentation saine dans l'hygiène de vie quotidienne.

Elle organise régulièrement en France et en Europe des événements liant yoga et naturopathie (stage détox, jeûne, ateliers culinaires, retraites yoga).

Elle est également praticienne du massage des organes du ventre, le Chi Nei Tsang.

Son dernier stage en Espagne : « Yoga Iyengar & cuisine vivante » à Mallorca, du 23 au 29 octobre 2021.

Des retraites yoga ont lieu tous les ans sur l'île d'Amorgos en Grèce à partir du mois de juin.



Christine Chantelat
Naturopathe
36, rue de Montmorency
75003 Paris
+33 (0)6 08 75 64 82
yoga-naturo-trip.com

Insta : [yoganaturotrip](https://www.instagram.com/yoganaturotrip)

FB: [YogaNatureTrip](https://www.facebook.com/YogaNatureTrip)