

# JEÛNE - RANDONNÉE YOGA



## ABBAYE Saint-Jacut-de-la-Mer



### DU 29 MARS AU 4 AVRIL



EQUILIBRE & HARMONIE  
Pascale Bourdois 06 20 56 59 48

# **JEÛNE - RANDONNÉE - YOGA**

- Questionnaire et entretien naturopatiques
- Protocoles de descente et de reprise alimentaires
- Réveil musculaire
- Séance de yoga quotidienne
- Jus et bouillons de végétaux biologiques
- Causeries et ateliers (culinaire, cosmétique, jeux)
- Randonnées quotidiennes
- Bains marins quotidiens
- Repas de reprise
- Transport en van - Navette AR Saint-Malo

**EQUILIBRE & HARMONIE**

**[www.pascale-bourdois-bien-etre.fr](http://www.pascale-bourdois-bien-etre.fr)**



**Pascale Bourdois 06 20 56 59 48**