



Centre de Relator
d'Aide
21, en Chaplerue
Metz centre
4ème étage
code 9 + sonnette

Sandrine De Bellis
06 32 17 14 44
sandtafee@hotmail.fr

&

Sylvie Testard
06 09 13 57 95
contact@jstformation.com



STAGE du 8 au 12 mai 2017

Réservez votre place rapidement, places limitées

**RETOUR à la SOURCE à Amnéville les Thermes
REVITALISATION & REGENERATION AU
CŒUR DE LA LORRAINE**

Ce programme est ouvert à toute personne qui souhaite renforcer sa vitalité et développer ses capacités à prendre soin de lui-même.

La station thermale d'Amnéville nous offre la possibilité d'expérimenter les bienfaits de l'eau : eau naturelle puisée à 900 m, jets de massage, spa, sauna, hammam avec lumière colorée et musique de relaxation, bains froids,...

4 heures de pratique chaque jour dans un cadre naturel au milieu de la forêt, près d'un lac pour les promenades matinales et travail en salle de séminaire pour approfondir les techniques énergétiques et les pratiques naturelles pour maintenir, retrouver la santé et optimiser notre capital de vitalité. Une vraie cure de jouvence.

Ce stage vous est proposé pour conscientiser les bienfaits des fluides et apprendre à les canaliser.

Chaque matinée est consacrée à la détente, aux techniques de purification, de respiration consciente :

- De 9:00 à 10:00 : marche consciente en forêt, autour du lac
- de 10:00 à 12:00 : Thermapolis
- de 12:15 à 13:15 : piscine (sauf lundi et mercredi : initiation et découverte de la méthode callanetics)

Chaque après-midi est consacré à l'enseignement sur les thèmes suivants :

- bilan vital personnalisé: constitutionnel, tempérament, énergétique
- les aliments intoxicants
- les bienfaits du jeûne et des mono-diètes
- les cures naturelles de purification et de revitalisation
- l'équilibre acido basique
- la flore intestinale : clé de la santé
- solution naturelle pour protéger et régénérer la flore
- les quatre filtres : l'alimentation, la sédentarité, le stress, les pollutions
- approche ésotérique et symbolique

Enseignement avec 2 formateurs : 470€ pour les 5 jours de stage

5 jours Thermapolis et piscine : prévoir environ 80 €

Repas : 1H de pause pour une petite collation partagée avec les participants.

Pensez à prendre : maillot de bain et bonnet de bain, 3 serviettes par jour, des vêtements amples, baskets ou chaussures de marche, une bouteille d'eau, une collation à partager, un cahier, des stylos.

RESERVATION le plus tôt possible - nombre de places limité

Inscription par téléphone, mail ou sms s'il vous plaît

**Sandrine De Bellis 06 32 17 14 44
Sylvie Testard 06 09 13 57 95**