***Cure Anti-Fatigue***



…..coup de neuf dans les assiettes

D’après le livre de **Taty** Editions Aladdin

Une cure de vitalité en 2 semaines de recettes savoureuses,

rapides, faciles, énergétiques….

**En Bretagne**

**Du 23 au 27 juin 2014**

Animée par

**Sandrine Le Youdec**, naturopathe et conseillère en nutrition

et

**Régine Saudrais**, aromathérapeute et aide-soignante

**Programme**

Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine

Une cure de drainage aux mêmes effets qu’un jeûne….

Nettoyer son terrain tout en se rechargeant en nutriments essentiels…..

Une cure d’immunité…..

Un régime express minceur….

Une cure de vitalité à base de recettes saines et ressourçantes s’inspirant de la pratique en sagesse des

régimes originels de *Jean Seignalet* et la doctoresse *Kousmine.*

Vous découvrirez ainsi les vertus des aliments-remèdes tels qu’ils sont décrits par Taty dans ses

collections « Cuisine Nature » et « Les Topos »

En 5 jours, vous observerez déjà un mieux-être…..

Juste de quoi vous donnez envie de continuer encore 5 ou 10 jours chez vous !

*Tous les principes et menus respectent la Cure Anti-Fatigue selon le livre de TATY*  *LAUWERS http://www.taty.be/saine/plaquette.pdf*

*Tous les ingrédients utilisés seront issus de l’agriculture biologique et avec un maximum de produits*

*locaux.*

*…..Cette cure n’est pas destinée aux victimes d’épuisement chronique (Burn Out), de fibromyalgie ou de*

*candidose*…..car on ne peut drainer sur des terrains fragilisés…………..

Des ateliers « **théoriques et pratiques** » proposés par Régine et Sandrine :

- Ateliers théoriques sur l'alimentation ressourçante, comment choisir ses huiles, intolérances alimentaires...

- Les repas seront préparés sous forme d'atelier de cuisine

- Atelier Olfactif

- Atelier "Découverte des huiles essentielles", savoir utiliser les huiles essentielles au quotidien

- Atelier de cuisine aux huiles essentielles et eaux florales

- Atelier Détox avec les huiles essentielles et la phytothérapie

- Soin visage et mains pour chaque participant

D'autres activités s'ajouteront au programme : randonnée, relaxation, méditation...

**Détails pratiques**

**Le lieu** : « **La Métairie de Domloup »** aux portes de RENNES

Chambres d’hôtes 4 épis Gîte de France - <http://lametairiededomloup.jimdo.com/>

**Le tarif** : **430 € par personne jusqu’au 23 mars ; 460 € après le 23 mars**

**Ce tarif comprend :**

**Tous les repas** (petits déjeuners, déjeuners et dîners) du lundi midi au vendredi midi

Les cours de cuisine, les recettes…

L’accompagnement permanent par Sandrine et Régine

Les ateliers didactiques

Les ateliers huiles essentielles, atelier olfactif…

Le soin visage et mains pour chaque participant

**Ce tarif ne comprend pas :**

L’hébergement (voir propositions ci-après)

Les suppléments liés aux différentes sorties éventuelles

**RESERVATION**

*Pour des raisons pratiques, le nombre de places est limité à 10 personnes*

NOM……………………………..Prénom……………………………

Adresse…………………………………………………………………

…………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………

Tel :…………………………….mail…………………………………

□ Je réserve une cure Anti-Fatigue pour ……personne(s)

□ J’envoie un chèque d’arrhes de……x 150 € soit………. € ou

□ J’effectue un virement de……x 150 €: veuillez me contacter pour

obtenir les coordonnées bancaires

*L’acquittement du solde (soit la somme de 280 ou 310 €) se fera au*

*plus tard le 23 avril, afin de valider définitivement votre inscription*

En cas de désistement de votre part:

- Aucune retenue jusqu’au 23 avril ; nous vous remboursons les arrhes

- A partir du 23 avril : nous gardons les arrhes

- A partir du 23 mai : la somme totale sera gardée

En cas d’annulation de notre part, Vous serez intégralement remboursé

*Votre réservation est à renvoyer à l’adresse ci-dessous* ***avant le 23 avril 2014***

Sandrine Le Youdec

28 résidence du pont hamon

35113 Domagné

06 16 37 23 91

[www.saveur-o-naturel.fr](http://www.saveur-o-naturel.fr)

contact@saveur-o-naturel.fr

Lu et approuvé

Date

Signature

**HEBERGEMENT**

**Lieu** : **« La métairie de Domloup »** à Domloup

<http://lametairiededomloup.jimdo.com/>

**Possibilité d’hébergement sur place en chambres d’hôtes classé 4 épis au Gîte de France**

**Tarif**: 25 euros par personne par nuit en chambre double

(Possibilité de chambre seule avec supplément)



La salle à manger et le salon

   

Les chambres



