



Stage de 3 jours : "Cocooning, art et Détox"

**Stage animé par Lara Barreteau,
accompagnatrice de jeûne,
coach de vie, art-thérapeute
et artiste-peintre**



**Stage de 3 jours
de jeûne intermittent,
fait de détente et
de créativité !**

POURQUOI ?

- ✓ Prendre du temps pour soi
- ✓ Faire une petite détox après les fêtes
- ✓ S'offrir une vraie bulle de bien-être
- ✓ Apprendre à faire le fameux Miam Ô Fruits qui sera notre principal repas quotidien
- ✓ Apprendre sur soi avec les ateliers d'art-thérapie
- ✓ Se mettre 3 jours en mode cocooning total ! :-)
- ✓ Des surprises à venir dans le programme...

DURÉE : 3 jours

Arrivée à 10h le 1er jour
Départ à 17h le dernier jour

QUAND ?

**Du jeudi 15 janvier 17h,
au dimanche 18 janvier
à 17h**

LIEU :

L'Ecole Buissonnière
8 rue du Pélican
85300 Sallertaine

TARIF

497 € TTC en chambre
seule (avec salle d'eau-WC)
437 € TTC en chambre
partagée
Hébergement compris



**Initiation
au Bain froid**



**SPA avec
Jacuzzi,
sauna**



**Des ateliers
d'art-thérapie**



**Des moments de
détente et de
convivialité...**



**un séjour en Chambre
individuelle avec salle
d'eau et toilettes !**



**Des belles balades
en bord de mer
ou en forêt!**



Au programme...

- > Une semaine détox : avec un jus de légumes le matin, un Miam Ô Fruits le midi et un bouillon de légumes le soir.
- > Des ateliers de coaching et d'art-thérapie collectifs, pour faire parler votre créativité et apprendre à mieux vous connaître...
- > L'accès au SPA 2h par jour, des balades en nature, des soirées animées amusantes ou zen... Des surprises aussi ! :-)

L'Ecole Buissonnière

www.lecolebuissonniere.site

email : contact@lecolebuissonniere.site

8 rue du Pélican, 85300 SALLERTAINE

Tel : 06 20 48 92 58