



VITALITE

Cure détox naturopathique associée au jeûne intermittent

*Yoga, Massages, Méditation, Relaxation, techniques
de bien être*

Légumes & fruits frais



Se faire plaisir tout en drainant son corps...

Vous aimeriez faire une détox, libérer votre corps de toutes les toxines qui l'encrassent et l'empêchent d'être au meilleur de sa forme physique et psychique ?

MAIS vous ne savez pas comment vous y prendre?

Ce WE « DETOX VITALITE associée au Jeûne intermittent vous aidera à mettre le pied à l'étrier pour prendre soin de vous et être Heureux

C'est notre métier de vous accompagner, nous serons vos coachs... !



Avec Christophe CANNAUD et Lise THIAW KINE
Naturopathes, animateurs de stages de jeûne et détox depuis plus de 20 ans



**C'est parce que nous aimerions tous faire cette expérience détox
mais que seul c'est difficile,
que nous vous invitons à nous rejoindre afin de réaliser cette merveilleuse aventure,
ensemble !**



PROGRAMME – J. 1

A votre inscription, le formulaire des principes de réussite de votre cure, par la réduction alimentaire en amont de votre WE vous sera remis

Horaire	Programme
A partir de 8 h30	Arrivée et mise en place
	Petit déjeuner énergétique
	Présentation individuelle, vos besoins et attentes
	Atelier conférence : Présentation de la détox et de ses bienfaits: les aliments, les plantes et autres techniques qui détoxinent.
	Pause tisanes détox : Bol d'air Jacquier
	Séance de Yoga de l'énergie : décrassage énergétique
	Déjeuner Détox
	Relaxation
	Pratiques Activités collectives *
18 H	Collation dinatoire

**Choix des Pratiques et Activités proposées :*

*Réflexologie plantaire – Réflexologie palmaire – Détente du dos -
Méditation – Relaxation – Yoga – Tai chi - Bain sonore – Chi machine – Sauna pieds –
Bol d'Air Jacquier - Chromothérapie*

PROGRAMME J. 2

Horaire	Programme
	_ 8H30
8 h 30	Exercices de purification Petit déjeuner énergétique
Espace MER	Divers exercices en plein air Pause tisanes
	Les règles d'or de préparation du repas et de consommation :
	Prise du repas en commun
	Pause tisanes détox
	Relaxation
	Activités collectives* Soins naturels
	Table ronde et échanges
18 H	Collation dinatoire
	Libre - Fin de la journée

**Choix des Pratiques et Activités proposées :*

*Réflexologie plantaire – Réflexologie palmaire – Détente du dos -
Méditation – Relaxation – Yoga – Tai chi - Bain sonore – Chi machine – Sauna pieds –
Bol d'Air Jacquier - Chromothérapie*



DÉTAIL DU STAGE

TARIF

Les forfaits correspondent aux prestations et animations proposées sur les 2 jours :

Auditeurs libres, hors CNR	Stagiaires CNR ou et anciens élèves
Forfait global pour 1 personne : 290 €	Forfait global pour 1 personne : 260 €
Couple ou « parent/enfant » : 520 €	Couple ou « parent/enfant » : 500 €

Tarifs avec nourriture et boissons comprises. Ces frais seront à régler de la façon suivante : 50% d'arrhes avec votre inscription, et le solde le jour de l'arrivée

INSCRIPTION : QUAND ET COMMENT ?

Les réservations se feront par ordre de réception des bulletins d'inscription

Vous devez vous inscrire directement auprès du CNR La Réunion

Les inscriptions doivent impérativement être envoyées avant le 28 Mai avec le règlement

En cas de désistement :

- jusqu'au 3 juin: remboursement de 25% des arrhes
- après : aucun remboursement

DÉROULEMENT et lieu DU STAGE

Le stage se déroulera au CNR FORMATIONS à Sainte Clotilde

NB : ce WE pourra également être suivi en mode « jeûne hydrique » à base de tisanes seules.

Merci de ne pas arriver avant pour ne pas gêner l'organisation du lieu.

Les choses à emporter avec vous :

Pour le stage pratique :

- 1 flacon d'huile de massage
- 1 flacon d'huile essentielle de lavande (lavandula vera bio)
- 1 tenue de marche et une tenue souple – un maillot de bain de 2 pièces pour les femmes
- 1 paire de chaussure de marche + 1 paire de chaussure pour l'intérieur (des tongs)
- 2 grands draps de bain (massage et spa/ piscine)
- 1 gilet ou étole (qui vous permet d'être au chaud)
- 1 lota pour le lavage du nez « jala néti »

POUR VOTRE CONFORT

- un petit sac à dos pour glisser bouillons et jus de détox, fruits, , **thermos individuel**
- affaires de toilettes avec produits biodégradables + serviettes et gants
- une petite pharmacie personnelle – masques
- des mouchoirs en papier et de quoi prendre des notes

Nous vous souhaitons une bonne préparation psychologique en attendant cet événement réjouissant dans quelques jours, nous comptons sur vous toutes et vous tous pour que cette rencontre se déroule dans la bonne humeur et l'harmonie.



INSCRIPTION

NOM : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

_____ Tel : _____

E-mail : _____

Je suis : Stagiaire suivant mes cours au CNR ou au CNRI, ou ancien stagiaire du CNR

Je suis : Auditeur libre, hors CNR

Demande mon inscription au stage **WE DETOX VITALITE** organisé à **Sainte-Clotilde, La Réunion, les 11, 12 Juin 2022**, et m'engage à respecter les modalités du règlement détaillé .

NB : ce stage pourra également être suivi en mode « jeûne hydrique » à base de tisanes seules.

Un règlement de 50% d'arrhes doit accompagner votre demande d'inscription pour valider la réservation de votre place au stage Place limitée

Fait à _____ Le : _____

Signature :

(Vaut pour acceptation du règlement)

Extrait du règlement intérieur régissant les stages du CNR FORMATIONS

Tarifs : les tarifs incluent les activités ainsi que la nourriture et les boissons pendant tout le stage

- auditeurs libres : 290€ / personne, 560 € pour un couple ou « parent/enfant »

- stagiaires actifs ou anciens stagiaires CNR ou CNRI : 260€ / personne, 500 € pour un couple ou « parent/enfant »

Règlement des frais:

- Ce stage ne peut pas être associé à l'un des stages gratuits réalisés en école régionale et inclus dans les formations CNR

- Toute inscription non accompagnée du versement des arrhes (50%) ne pourra être retenue.

En cas de désistement :

- jusqu'au 28 Mai: remboursement de 25% des arrhes

- après le 2, juin aucun remboursement.

Demande d'inscription : Le bulletin d'inscription ne vaut pas confirmation, celle-ci vous sera adressée à réception de votre courrier et en fonction des places disponibles.

Déroulement du stage :

Le Cnr se garde le droit de modifier le programme en cas de désistement accidentel d'un des intervenants. Les responsables du CNR se réservent le droit de renvoyer toute personne dont le comportement nuirait aux autres ou au bon déroulement du stage, et ceci sans aucun dédommagement financier

Renvoyez ce bulletin d'inscription avant le 28 Mai, accompagné des arrhes de réservation
CNR LA REUNION, Lise THIAW KINE

65, Rue Emile GRIMAUD, 97490 SAINTE-CLOTILDE

Téléphone : 06.92.70.88.88E mail : hedcnr@wanadoo.fr Site : www.cnrhed.net