

Caroline Chandra

Danseuse, psychomotricienne diplômée d'Etat, certifiée en structuration psychocorporelle et danse-thérapie (IRPECOR), et sensibilisée à différentes pratiques énergétiques (Qi Gong, yoga) et de conscience du mouvement (Laban Bartenieff, BMC, Feldenkrais...).

Exerce en institution auprès d'adultes en souffrance psychique qu'elle accompagne de manière individuelle et groupale dans la réappropriation de leur unité psychocorporelle.

Propose régulièrement des ateliers et stages (corps et créativité, corps et féminité, corps et Mandala...) au sein de l'association *nataraj*

Natacha Pociicka

Ancienne enseignante spécialisée dans le handicap mental, elle s'est tournée vers la naturopathie (CENATHO). La naturopathie est l'art de rester en bonne santé, d'être acteur de sa santé, de prendre soin de soi... par des moyens naturels.

Afin de compléter cette approche holistique de l'être humain, elle s'est lancée dans une formation de Psycho Praticien Humaniste regroupant Gestalt et Relaxothérapie analytique.

-Dates-

7-8-9 octobre 2011

-Horaires-

Du vendredi 18h au dimanche 16h

-Lieu-

La Ferme de Baume Rousse
26400 COBONNE

www.lafermedebaumerousse.net

Gares SNCF les plus proches:
Crest, Valence TGV

-Tarifs-

190 €

Tarif incluant l'hébergement, la cure, les frais pédagogiques et l'adhésion à *nataraj*.
Les frais de transport sont à la charge du stagiaire



Association *nataraj*

06 60 49 66 15
nataraj-asso@hotmail.fr

N° W942002066

Séjour

Detox Nature

Éveil corporel & Marche

Du 7/09 à 18h
au 9/09 à 16h

En résidentiel dans la
Drôme

Detox, Nature, Eveil corporel & Marche

La monodiète

associe le plaisir à des propriétés comparables à celles du jeûne. Nous vous proposons la cure de votre choix: **raisin, pommes, riz ou légumes**. Le but de ce week-end est de faire l'expérience d'une monodiète afin d'effectuer en douceur un grand nettoyage de l'organisme.

Rajeunissante sur le plan de la santé, mais aussi sur le plan psychologique, la monodiète est détoxiquante mais aussi revitalisante.

Les marches

potentialiseront les effets de cette monodiète. Nous profiterons de ce contact avec la **nature** pour nous **oxygéner** et mener une activité physique douce.

L'éveil corporel

favorisera la detox à travers des propositions qui vous apporteront **détente et bien-être**:

- **Relaxations guidées**
- **Etirements et travail postural**
- **Exercices de respiration**
- **Automassages**

Des mini-conférences

vous permettront de mieux saisir les intérêts d'une telle cure.



Nous souhaitons garantir une **qualité** et une **convivialité** à cette aventure en limitant le nombre de participants à 10.

Cure de qualité biologique



Modalités d'inscription

- Entretien téléphonique auprès de **Caroline et/ou Natacha**
- Questionnaire de naturopathie à remplir
- Document d'engagement mutuel à signer accompagnée du chèque d'acompte de 100 €

Contre-indications médicales:

À voir en fonction du choix de la monodiète

À votre inscription vous recevrez un complément d'information concernant la marche à suivre pour vous préparer au mieux à votre cure.

Natacha: 06.81.64.66.85
Caroline: 06.60.49.66.15
nataraj-asso@hotmail.fr

Une véritable cure de remise en forme pour entrer dans l'hiver!