

## WEEK-END Randonnée, Détoxination et Cours de Nutrition et Sophrologie

Voici un stage de 2 jours sur la nutrition et le bien-être. Il allie la découverte d'une région par la randonnée, une alimentation choisie simple et naturelle, avec des cours de nutrition pour vous donner tous les outils nécessaires à un poids idéal et des cours de sophrologie pour vous aider à relâcher la pression du quotidien.

### DATE

- du **20 nov. 2009** à partir de 17h00 au **22 nov.** jusqu'à 17h00

- du **19 mars 2010** à partir de 17h00 au **21 mars** jusqu'à 17h00

### TARIF

**Animation, hébergement et repas compris pour le we, sans le trajet**

Personne seule en chambre double - lit simple :  
450 € par personne

Personne seule en chambre seule - lit double :  
470 € par personne selon disponibilité

Couple en chambre seule - lit double :  
440 € par personne

### LIEU

Parc Résidentiel du Perche - Chalet pouvant recevoir jusqu'à 4 participants.

Accès :

- N12 sortie Tourouvre D32 (à 9 kms) direction Soligny-la-Trappes
- A11 sortie Nogent-le-Rotrou et direction Bellême, Mortagne-au-Perche et Soligny-la-Trappes
- A28 sorties Sées (25 kms) direction Moulins-la-Marche
- Gare SNCF à l'Aigle (20 kms)

### CONTENU

Nous avons spécialement élaboré pour vous un programme de marches-randonnées par tranche d'1h30 maximum, des séances de sophrologie en groupe et des cours de nutrition et de micro-nutrition pour vous donner tous les éléments nécessaires à une hygiène de vie positive.

Les journées seront aussi ponctuées de repas simples et naturels, de collation à base de thé blanc ou rouge et nous bénéficierons aussi d'une eau de source naturelle dans le parc régional du Perche pour toutes nos boissons.



La partie **Nutrition** sera assurée par Catherine MAUSSET, psychologue clinicienne, chargée du suivi psychothérapeutique du pôle obésité de l'Hôpital Privé des Peupliers à Paris.

La partie **Sophrologie** sera assurée par Patricia PENOT, sophrologue caycédienne master spécialiste branche clinique et préventive.



*Parc Résidentiel du Perche*