

WEEKEND DETOX

20 AU 23 SEPTEMBRE 2018 – DU 29 NOVEMBRE AU 2 DECEMBRE

Pour s'alléger, éliminer les toxines, et se faire du bien, une détox dans la douceur et le plaisir...
Le temps d'un week-end, offrez à votre corps un vrai nettoyage, et à votre esprit une pause en toute sérénité.
Indispensable à chaque changement de saison !

C'est ce que vous propose Geneviève en vous invitant dans son gîte tout confort.
Elle a choisi de vous proposer des weekends détox mono diète, à base de, selon le weekend choisi, riz, pomme, banane ou raisin.
C'est un accompagnement bien être que l'on vous propose lors des ces fins de semaines.

Points fort des weekends :

- Éliminer les toxines et s'alléger
- Bouger en douceur, respirer
- Commencer votre détox saisonnière par un week-end « starter », pour plus d'efficacité
- Apprendre les bons réflexes d'hygiène vitale, la cuisine saine, commencer à changer vos habitudes
- Vous échapper du quotidien pour vous ressourcer
- Retrouver le calme et la Nature

Hébergement

Vous êtes hébergés dans un gîte tout confort ***.

Repas

Les repas sont servis au gîte, préparés par votre hôtesse et les participants au séjour. Alimentation mono diète à base de riz, pomme, raisin ou banane.

Activités

Toutes les journées sont organisées sur le même rythme :

- Petit déjeuner, activités matinales : taichi, méditation
- Randonnée accompagnée
- Temps libre au gîte
- Activités diverses en soirée, visites de sites, création de produits divers, échanges d'expériences.

Transport

Non compris. Votre véhicule personnel est indispensable.

Conditions particulières

Séjour confirmé à partir de 5 personnes

Tarif : 190.00 €

**POINT INFO MONTAGNE
OFFICE DE TOURISME DE LARUNS**

Contacts : Laurence

Maison de la Vallée – 64440 LARUNS

Tél : 05 59 05 48 94 – www.ossau-pyrenees.com

E.Mail : production@ossau-tourisme.fr