

PROGRAMME « DÉTOX »

Apprenez à faire une cure de détoxination chez vous pour entretenir votre vitalité à la sortie de l'hiver

Vivez une cure de détoxination chez vous à votre rythme guidé par les conseils d'une naturopathe pendant toute la durée de votre cure. Consultations individuelles pré-cure et post-cure et ateliers collectifs rythmeront les 3 semaines de votre cure de détoxination et vous permettront de vivre l'expérience de la détoxination pour intégrer ensuite cette routine à votre hygiène de vie.

DÉROULÉ & DATES :

1. Une **consultation** pré-cure de 1h en visio ou présentiel (à réserver du **22/02 au 12/03**).

L'objectif du rdv est de vous donner toutes les informations sur la cure de détoxination et d'adapter le programme à votre vitalité. Vous repartirez ainsi avec votre plan d'action personnalisé avec des conseils d'hygiène de vie adaptés (alimentaires, oxygénation, activité physique,..).

2. **Cure Détox** chez vous du **22/03 au 11/04** ponctué chaque semaine d'un atelier collectif avec les thèmes suivants envisagés (en soirée de 20h à 21h30 en visio ou présentiel selon le contexte sanitaire) :

- 24/03: principe de la détoxination
- 31/03: alimentation hypotoxique, jeûne, monodiète et quelques recettes
- 07/04: préparer sa cure de revitalisation

3. Une consultation post-cure de 30 min en visio (date à fixer ensemble lors du premier rdv)

LIEU :

En présentiel : 1000 rue d'Ypres à Wambrechies (Bus L1, L90, arrêts Pasteur ou Wambrechies gare)

En visio : par zoom

TARIF : 120€ pour la cure (Le tarif n'inclut pas les éventuels compléments alimentaires proposés).

RÈGLEMENT :

Les inscriptions seront prises en compte dès réception d'un acompte de 20€ (solde le jour du premier atelier) par chèque à libeller à l'ordre de JULIE HOURIEZ.

Acompte non remboursable en cas de désistement ou d'annulation (hors cas de force majeure dûment reconnu).

Nombre de places limité à 6 participants pour préserver la qualité des échanges.

Si le nombre d'inscrits est insuffisant, nous nous réservons le droit d'annuler avec le remboursement intégral des sommes versées.

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION :

Julie Houriez : 06 75 70 26 78 / jh.naturopathie@gmail.com

Bulletin à renvoyer dûment rempli et accompagné de votre règlement à :
Julie Houriez – 1000 rue d'Ypres 59118 Wambrechies

BULLETIN D'INSCRIPTION PROGRAMME «DETOX »

PRÉNOM/NOM : DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TEL. : E-MAIL :

Je déclare avoir pris connaissance des conditions générales d'inscription et les accepter et vous prie de trouver un chèque(s) de 20€ d'acompte libellé à l'ordre de JULIE HOURIEZ pour l'inscription au programme Detox d'avril 2021.