

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. Consultation individuelle 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 **25/04/22 au 06/05/22**).

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 **09/05 au 29/05** ponctué chaque semaine d'un atelier collectif avec les thèmes suivants envisagés (le lundi midi de 13h à 14h en visio) :

- 09/05: principe de la détoxination
- 16/05: alimentation hypotoxique, jeûne, monodiète et quelques recettes
- 23/05: préparer sa cure de revitalisation

3. **Sortie de cure** le lundi 30/05 de 18 à 20h : bilan de cure et marche dans la campagne de Wambrechies avec auberge espagnole pour fêter la sortie de cure et entamer la cure de revitalisation.

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 à remettre 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 7 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 2022.