

C'est par la voix du yoga et le support des plantes médicinales que je conçois la santé du corps et la paix de l'esprit.

Depuis l'adolescence, j'expérimente le jeûne, la monodiète et une alimentation simple et vivante comme principales techniques de soins.

Sans substance matérielle pendant quelques jours, notre richesse réside dans des nourritures plus subtiles et une sensibilité développée.

J'ai le plaisir d'accueillir deux intervenants, « corps & voix » pendant ce séjour : Cédric Vesper, danseur & Fanny, arthérapie vocale **L'Arbre Sonore**



BIENVENU E S

Avec vos questions, craintes et doutes.

Adaptation du séjour pour chacun lors d'un entretien téléphonique avant inscription.

**Du 18 au 24 avril 2021
En Haute Ardèche
LAMASTRE**

Inscriptions en Janvier 2021
lherbalie@gmail.com



**INFIRMIERE &
HERBORISTE**

**Spécialisée dans les médecines
naturelles
Praticienne depuis 10 ans de
massages ayurvédique et
thaïlandais
Formée au yoga Iyengar**

09 71 29 34 68
www.lherbalie.org

L'HERBALIE

**Infirmière autrement
Le soin par le yoga, l'alimentation
& le massage**

**Séjour de
Jeûne**

**Bien-être
Immunité
Guérison...**



09 71 29 34 68
lherbalie@gmail.com
www.lherbalie.org

Quelques jours de repos total pour le corps & l'esprit

Un bel espace de ressourcement et de conscience au cœur de l'Ardèche, au bord d'une rivière et d'une châtaigneraie.



Eau de source, bouillons et jus lacto-fermentés constituent les apports en minéraux, vitamines et saveurs.

Conseils et suivis personnalisés peuvent être assurés par l'organisatrice.



L'ouverture du corps par le yoga, les massages, les sons & la nature
L'éveil de l'esprit par la méditation, le silence & l'écoute



La créativité & le partage

Les participants échangent connaissances, valeurs et passions !

Chacun propose, dispose ou s'abstient selon ses besoins du moment.

Le silence... la bienveillance

La parole devient « un noble usage » afin d'animer les ateliers et cercles. Le reste du temps, nous respectons le silence dans les parties dédiées au repos et à la méditation.

L'exploration intérieure

Lors du cercle de paroles quotidien, nous observons et exprimons nos sensations / émotions pour affiner nos propres besoins, dans l'ici et maintenant.

Tarif semi-libre

**Entre 320 et 500 euros
TOUT COMPRIS**

Suppléments pour

Chambre seule : 100e (la semaine)

Massage : 50e (min 1h)

Conseils personnalisés : 40e



**C'est à nous de prendre
notre santé en main**

Osons!