

Séjours Cap Vitalité

je comprends, je pratique, j'adopte
pour repartir du bon pied

Prochain séjour
17-19 mai 2019



Pour tout savoir sur
l'alimentation
intuitive

Les séjours Cap Vitalité, la magie d'un trio :

- o des ateliers pratiques, des solutions simples et naturelles
- o une cuisine santé accessible avec fiches recette
- o un encadrement professionnel bienveillant :



Une naturopathe, une sophrologue et une spécialiste de la cuisine santé
pour vous accompagner!

De vendredi **17 mai** (17h) à Dimanche **19 mai** (17h) :

Expérimenter
l'alimentation intuitive
Pour trouver ou garder
son poids de forme !

2 jours . 2 nuits
Pension complète

295€

à Chaumarty
Ecogîte

31550 Gaillac-Toulza
45 km au Sud de Toulouse.
www.chaumarty.com

Renseignements auprès de votre sophrologue : 06.64.88.28.75

Les atouts d'un séjour Cap Vitalité

- un **cadre naturel calme et majestueux**
- la **parfaite complémentarité entre la naturopathie, la sophrologie et la cuisine**
- la **simplicité, la convivialité et l'écoute** dans un **groupe à taille humaine**
- une **quête commune de solutions-santé simples et naturelles**
- un **accompagnement bienveillant et sur-mesure** par une **équipe de professionnelles**
- un **programme riche, varié et savoureux**
- une **expérience à vivre...juste pour soi ...**
- une **cuisine 100% bio**, saine et gourmande
- des **options sur-mesure** en complément (séances individuelles ; tarifs et rdv sur place



Chaumarty EcoGîte

...tellement ressourçant !

De la déco à l'assiette, du bassin de baignade aux animaux, tout est simple, beau, bon et bio !...

www.chaumarty.com



Vos intervenants professionnels

Violaine est ...



passionnée de cuisine. Elle a exploré la cuisine *sans* gluten, *sans* lactose, *sans* sucre, et végétarienne... Toutes ces expériences ont enrichi sa cuisine par ailleurs inspirée de son Sud-Ouest natal et de la cuisine méditerranéenne. Aujourd'hui, c'est *avec plaisir, avec passion* et beaucoup de simplicité, qu'elle prépare des repas colorés et créatifs, savoureux et bons pour la santé. En 2013, Violaine ouvre au public les chambres et la table d'hôtes de Chaumarty.

Julie est ...



naturopathe, nutritionniste comportementaliste. Elle accompagne sur le chemin de la santé. Avec douceur et respect, elle examine les maux, les comportements et modes de vie, propose des ajustements personnalisés. Elle consulte également en gestion du poids par une approche positive qui permet de retrouver une relation harmonieuse avec l'alimentation. Sa devise : inscrire les changements dans la durée en avançant petits pas par petits pas.

Marion est ...



sophrologue praticienne, installée en Gironde depuis 2015. Elle exerce auprès d'un large public (enfants et adultes), dans le cadre privé, scolaire, professionnel ou associatif, en individuel ou ateliers collectifs. Formée à la sophrologie Caycédiennne (ainsi qu'à la sophrologie ludique et méditation pleine conscience) à Paris puis à Bordeaux, Marion pratique une sophrologie existentielle, simple, que l'on peut aisément partager et installer dans sa vie au quotidien.

Réservation

Auprès de Chaumarty EcoGîte au **06 63 40 11 89 / 05 61 08 68 64** ou chaumarty@free.fr
Chèques vacances acceptés, clôture des réservations 2 semaines avant le séjour.

RESERVATION

Auprès de Violaine **06 63 40 11 89** ou chaumarty@free.fr
ou auprès de votre Naturopathe **06 16 59 23 09**
ou de votre Sophrologue **06 64 88 28 75**

295 € TTC

2 jours / 2 nuits
pension complète

Chambre individuelle

Salle de bain privative
grand lit double
+ 30 € par chambre et par nuit

Transfert + 10 €

A/R Gare de Cintegabelle

Consultation privée

Possible – non incluse

Votre séjour comprend :

- l'hébergement en chambre partagée par 2 ou 3 personnes.
- les prestations collectives de naturopathie et sophrologie
- 2 petits déjeuners - 2 déjeuners - 2 dîners.

Il ne comprend pas :

- le linge de toilette et de baignade
- les consultations à titre privé qui pourrait être sollicitées par le stagiaire auprès des intervenants
- le supplément pour la chambre individuelle
- le transport
- le transfert A/R stage-gare

✓ La réservation de mon séjour sera effective :

A réception du contrat signé et de l'acompte de 25 % soit 73,75 € (par chèque bancaire - chèques vacances ou par virement bancaire).

Nombre de place limité : Minimum : 6 personnes, Maximum : 10.
Les organisatrices se réservent le droit d'annuler le séjour en cas d'inscriptions insuffisantes.
Voir les conditions d'inscription et de séjour.

GPS

Latitude : 43.236656
Longitude : 1.48398

Gare

Toulouse - correspondance
Cintegabelle (31550)



Lieu dit Chaumarty
31550 Gaillac-Toulza
05 61 08 68 64 - 06 63 40 11 89
chaumarty@free.fr
www.chaumarty.com

Ce stage est fait pour moi !
Je m'inscris **avant le dimanche 5 Mai 2019**