DETOX ET YOGA





Le dimanche 28 février 07h30

-

Le mardi 2 mars 21h00

Bonjour !

C´est sympa que vous êtes intéressé de nous rejoindre pour les jours de détox à Buirefontaine.
Nous savons que c´est bon pour le corps d´éliminer des toxines une ou deux fois par an et nous savons bien que ce n´est pas facile de le faire tout seul. ***C´est pourquoi nous proposons 5 jours de détox ensemble.***
Nous nous occupons avec du yoga, du Falun Gong, du Tai Chi et des balades à pied pour ne pas trop être occupé avec l´envie de manger.

Nous commençons le matin avec une **tisane purifiante** et puis nous faisons du **Falon Gong**. Ce sont des exercices énergétiques qui nettoie au niveau d´énergie physique et plus subtil. Nous pouvons dire que cela fait du bien par expérience. Après **un smoothie ou des fruits**, nous ferons du **yoga**, pendant une heure et demie. Le yoga est bien faisant pour le corps et l´esprit. Chantal donne des cours du yoga chaque semaine et elle vous proposera les meilleurs postures pour le bien-être et le nettoyage.

Après **un déjeuner léger**, nous allons prendre un peu d´air en faisant **une balade à pied**. L´air fraîche nous fera du bien. Ensuite vous aurez le temps pour vous reposer.
Ou une séance de Tai Chi, selon nos besoins.

Après **une soupe**, nous ferons un soin de reins avec du gingembre la première soirée. La deuxième soirée nous allons profiter du sauna pour nous détendre et évacuer en transpirant.

Il y aura également une possibilité de faire une ´flush´. Cela sera expliqué sur place.

C´est important que vous buvez beaucoup d´eau pendant ces jours. (Mais aussi les jours avant et après le détox.)
Il y aura des tisanes purifiante et du thé vers disponibles toute la journée. Il y aura également des jus de fruits et de légumes disponibles toute la journée, en cas vous avez un creux. Vous pouvez manger des fruits entre les repas aussi.
Si vous préférez de boire seulement des jus de fruits et de légumes pendant une ou plusieurs journées, c´est également possible



Nous donnerons du conseil comment vous préparer les 2 ou 3 jours avant le détox et les jours suivant le détox.

Nombre de participants minimum : 5 personnes
maximum : 12 personnes



Arrivée dimanche 28 février 7h30
départ mardi 2 mars 21h00
Pour participer et dormir sur place € 325
(nuit samedi-dimanche + €35)
Pour participer et dormir chez vous € 255

Pour confirmer votre participation, merci d´envoyer un message à buirefontaine@orange.fr et envoyez un chèque avec un acompte de 50% à : Centre Buirefontaine, 4 Hameau de Buirefontaine,
02500 AUBENTON.
Ou vous pouvez virer le montant sur le compte:
IBAN: FR76 1020 6025 1793 3486 9954 083

En cas d´annulation:
Jusqu´à 1 mois avant la date d´arrivée,
les frais seront 50%.
À partir d´un mois jusqu´à 2 jours avant la date d´arrivée, les frais seront 75%.
Annulation le jour avant d´arriver ou le jour même, les frais seront 100%, car tous les préparations et les achats sont faits, personne ne peut plus prendre votre place. Nous vous conseillons de contacter votre agence d´assurance pour une assurance d´annulation.

À bientôt à Buirefontaine !

PROGRAMME

Dimanche
7h30 Arrivée avec tisane
8h Falun Gong
9h smoothie et fruits
10h – 11h30 yoga
12h30 repas léger
14h balade à pied
18h30 soupe
19h30 Soin de reins

Lundi
7h30 Tisane purifiant
8h Falun Gong ou Flush
9h smoothie et fruits
10h – 11h30 yoga
12h30 repas léger
14h balade à pied
17u Tai Chi ou repos (selon les besoins)
18h30 soupe
20h00 sauna

Mardi
7h30 Tisane purifiant
8h Falun Gong
9h smoothie et fruits
10h – 11h30 yoga
12h30 repas léger
14h soin de foi
15h balade à pied
18h30 soupe
19h30 Yoga
21h00 départ

Pour plus d'informations concernant l'hébergement, l'environnement ou des activités, svp voir :

www.buirefontaine.nl

ou contactez nous :

buirefontaine@orange.fr

Chantal & René Bijman
4, Hameau de Buirefontaine

02500 Aubenton

tél. 0323 97 8536

E-mail : info@buirefontaine.nl

Website: www.buirefontaine.nl

