

# **WEEK-ENDS**

## **CURE DE RAISIN**



*Refaire le plein d'énergie avant l'hiver*



**du 20 au 22 septembre 2019\***

**du 11 au 13 octobre 2019\*\***

**du vendredi 17h30 au dimanche 17h**

**à Aspin-en-Lavedan (65)**

**Animatrice : Jacqueline Reignier**

La CURE DE RAISIN est connue depuis l'**Antiquité** comme une des **thérapies naturelles les plus efficaces**. Elle apparaît comme un moyen privilégié pour régénérer notre organisme et **renforcer nos défenses immunitaires** avant l'hiver.

C'est une **cure de rajeunissement** pour tout notre corps. Appelée aussi monodiète, elle consiste à manger un seul aliment pendant plusieurs jours.

Pourquoi une cure de raisin ?

Une alimentation trop abondante, pas toujours adaptée à notre physiologie, un manque d'exercice physique, le stress, la fatigue, les émotions non conscientisées ou non gérées, les pollutions diverses, font que notre organisme accumule des déchets.

Ce dernier ne pouvant pas toujours se régénérer, cette cure est l'occasion de l'aider à retrouver **la vitalité** nécessaire pour nous préparer à l'hiver grâce au drainage qui permet de **rétablir l'équilibre acido-basique**.



Il est plus facile de faire la cure en groupe, les différentes activités proposées (**marches, ateliers créatifs, relaxation, auto-massage, biokinégy...**) la facilitent et permettent de se détendre dans une ambiance conviviale, et de vivre un moment pour soi hors de son contexte de vie habituel.

Nous sommes logés dans un cadre très agréable, un véritable écrin de verdure, avec piscine et chambre individuelle. »

De **nombreux conseils en hygiène de vie** sont proposés tout au long du week-end pour **repartir sur de bonnes bases** et en pleine forme pour l'année à venir.

Un coup de pouce aux bonnes résolutions de la rentrée !



## CONTACT

**Jacqueline Reignier**

Praticienne de santé  
Naturopathe Vitaliste



Prix du week-end :

270 € dont Arrhes 85 € à l'inscription  
hébergement inclus en **chambre individuelle**  
(tant que disponibilité)

**\*Inscription avant le 6 septembre**

**\*\*Inscription avant le 27 septembre**

**dans la mesure des places disponibles**

Renseignements et inscription :

Tél. : **06.12.92.36.69.**

Mail : **ateliers.bienetre@yahoo.fr**

Site internet : **www.ateliers-bien-etre.fr/raisin.php**

**Les Ateliers du Bien-Être Tarbes sont sur**



Siret : 504 667 999 00032