

le Studio Eve et la Villa Mathis Organisent un

Week-End DETOX

Pour démarrer l'année sur des bases saines et pérennes.

21-22 Janvier 2023



AU PROGRAMME

Atelier DIY

Fabrication de Shampoing

Réapprendre à faire soi-même, se faire du bien en prenant soin de la planète...

Voici ce qui est proposé lors des ateliers de sensibilisation durant lesquels vous aurez le plaisir de confectionner votre shampoing solide !

REBOZO

Echarpe en coton, utilisée comme support pour bercer, apaiser et détendre. Cette technique s'avère unique en terme de sensations.

Réveil Dynamique

Postures, Souffle et Conscience pour un réveil harmonieux et énergisant.

Vinyasa

Yoga dynamique privilégiant les torsions pour un programme détox.

→ Ouvert aussi aux Hommes ! ;)

Repartir sur de bonnes habitudes, saines pour son corps et son esprit.

Week-End DETOX



SAMEDI

- 14h Arrivée, Accueil Café/Thé et Prise des Chambres
- 15h 1 Groupe Atelier DIY | 1 Groupe Vinyasa | 1 Groupe Rebozo
- 16h15 Pause Vitalité
- 17h30 1 Groupe Atelier DIY | 1 Groupe Vinyasa | 1 Groupe Rebozo
- 19h30 Dîner Buffet & Dessert en pleine conscience
- 21h Activité collective douce prédigestive



DIMANCHE

- 7h Réveil Dynamique Collectif Intérieur
- 8h15 Petit Déjeuner
- 9h15 1 Groupe Atelier DIY | 1 Groupe Rebozo
- 10h30 Libération des chambres
- 11h Marche extérieure avec exercices sur le souffle, la prise de conscience de soi et de l'extérieur en mouvement.
- 12h Retour avec une boisson chaude puis départ

Tous les repas et collations
seront avisés par Camille qui
laissera également quelques
fiches recettes.

220€/PERSONNE

200€/EN DUO*

*tarif par personne pour une
chambre partagée, lit individuel
sur demande



Bery | Professeur de
Hatha Yoga et Rebozo



Claire | Professeur
de Yoga - Vinyasa et Hatha



Emma | Dirigeante
Ekogaï



Camille | Diététicienne
Nutritionniste



VILLA MATHIS

RE-UNION AU SOMMET



Itinéraire Villa Mathis



Samedi 21 - Dimanche 22 Janvier 2023



Vladimir OSWALD 06 25 52 64 47



vladimir@studio-eve.fr



Villa Mathis - Col du Kreuzweg 67220 Breitenbach

Modalités de réservation : 80€ d'acompte sur www.studio-eve.fr/planning en réservant
en cliquant sur le 21 Janvier. Le solde le Jour J à la Villa Mathis.

