

STAGE D'ALIMENTATION VIVANTE DU 11 AU 19 SEPTEMBRE 2009

Voici quelques informations et recommandations utiles pour préparer votre séjour.

•Dates et horaires :

Début du stage :

L'arrivée est prévue le vendredi 11 septembre dans l'après-midi à partir de 17h00. Le dîner sera servi vers 19h30. Merci de prévoir votre arrivée en conséquences pour avoir le temps de vous installer avant. Le solde du séjour et l'hébergement seront réglés à l'arrivée.

Déroulement du stage :

Un planning détaillé vous sera remis à votre arrivée. Prévoyez de commencer vers 9 h00 et de terminer vers 21h00 mais les horaires varient en fonction de l'avancement du séjour. L'après-midi du mardi 15 septembre sera libre. Vous pourrez soit vous reposer sur place, soit profiter de la nature environnante (plage, réserve du Westhoek), soit visiter les environs (Bruges par exemple).

Les soins prévus seront dispensés sur rendez-vous fixés à votre arrivée (massage, certaines séances de Biosyntonie) ou en libre accès pendant toute la durée du stage (sauna, certaines séances de Biosyntonie).

En option, vous pouvez, prendre une consultation de naturopathie comprenant un bilan et des conseils personnalisés (75 €), des séances de réflexologie plantaire (50€) ou des massages supplémentaires (65€). Merci de nous prévenir dans les premiers jours du stage pour que nous puissions organiser les rendez-vous.

Départ du stage :

Le stage se termine le samedi vers 13h30 après le déjeuner. Si vous devez partir avant, nous vous conseillons de ne pas quitter le stage avant le vendredi en fin d'après-midi pour pouvoir bénéficier des conseils pour le retour.

•Pour vous rendre sur les lieux du stage :

Si vous venez en voiture :

Domaine Duinendaele, Duinhoekstraat 129/203, 8660 La Panne

Si vous venez par le train :

La gare T.G.V. la plus proche est celle de Dunkerque. Nous pouvons venir vous chercher aux alentours de 16h30. Pour le retour, nous vous ramènerons à la gare de Dunkerque vers 14h le samedi.

•Votre hébergement :

L'hébergement se fera soit dans des petites maisons de pêcheurs de trois chambres situées sur place, soit dans un des hôtels les plus proches.

Pour l'hébergement sur place, les prix sont les suivants :

-chambre fermée à lit double : 40,00 €/ nuit (1 personne ou 2 personnes dans un lit partagé)

-chambre ouverte à deux lits individuels : 20,00 €/ nuit / personne

-chambre fermée individuelle lit 1 personne : 30,00 €/ nuit / personne

La salle de bain (1 par maison) est à partager..

Si vous préférez dormir à l'hôtel, veuillez nous contactez au numéro : 0032 475 58 65 63.

•Vos bagages :

↳ Draps et serviettes :

Les draps et les serviettes de toilette seront fournis sur place.

Pour votre confort, vous pouvez également emporter un peignoir (pour le sauna), une bouillote, un petit coussin, un plaid ou un châle et une paire de chaussettes chaudes.

↳ Vêtements :

Prévoyez des vêtements confortables, autant que possible en fibres naturelles.

Emportez des vêtements chauds et un coupe-vent imperméable pour les ballades à la mer.

Prévoyez également une tenue et des chaussures de sport pour les séances d'activité physique, ainsi qu'un maillot et une serviette de bain. Si le temps nous le permet, nous profiterons de bains de soleil et de bains de mer vivifiants !

↳ Cosmétiques :

Il est souhaitable de n'utiliser aucun produit chimique pendant votre séjour. Autant que possible, n'emportez aucun cosmétique contenant des produits de synthèse (savon, gel douche, shampoing, déodorant, dentifrice, crème ou lait pour le visage ou le corps, mousse à raser, crème solaire, produits de maquillage...) et procurez-vous des produits exclusivement naturels (marques Dr Hauschka, Weleda, Logona...).

Pensez aussi à apporter un sèche-cheveux si nécessaire.

• **Vos coordonnées pendant le séjour :**

C/0 Patricia KERSULEC – Duinenoekstraat - 129/203 - B8660 La Panne (Adinkerke)

Portable : 00 32 475 58.65.63

Fixe : 0032 58 41 17 00

Fax : 00 32 56 48 52 80

• **Conseils pour vous préparer au mieux à votre séjour :**

Pendant tout le séjour, la nourriture sera exclusivement végétale et vivante. Si vous n'êtes pas habitué à ce type d'alimentation et pour éviter les possibles inconforts des premiers jours de détoxination, vous pouvez vous préparer les 10 jours précédents le stage. Pour cela :

↳ diminuer progressivement votre consommation de :

-produits d'origine animale : viande, charcuterie, poisson, laitages, œufs

-produits alimentaires transformés industriellement : plats cuisinés, petits gâteaux...

-aliments cuits de manière agressive : très haute température, friture, micro-onde, cocotte minute...

-café, thé noir, chocolat, alcool, tabac

↳ augmenter parallèlement votre consommation d'aliments d'origine végétale : légumes verts frais, graines germées et jeunes pousses, algues...

Si une alimentation riche en crudités est habituellement source d'inconfort digestif pour vous (ballonnements...), merci de contacter Claudine avant le début du stage.

• **Précision importante :**

Ce stage ne prétend à aucun traitement de maladie et ne peut en aucun cas remplacer la visite chez votre médecin. Vous choisissez d'y assister sous votre seule responsabilité et votre inscription au stage ne pourra être définitivement validée qu'après réception de la fiche d'inscription ci-jointe que nous vous demandons de renvoyer complétée et signée par retour du courrier à Patricia.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions complémentaires.

Claudine Richard

Tel : (33) 01 44 64 79 26

Mobile : (33) 06 74 93 04 96

e-mail : revitalisation@wanadoo.fr

Patricia Kersulec

Tel : (32) 56 56.14.06

Mobile : (32) 475.58.65.63

e-mail: patriciakersulec@hotmail.com