



# Le bien-être

## à la Hardouinais

### JEÛNE, SANTÉ, SYLVOTHÉRAPIE, RANDONNÉE



Le Domaine de la Hardouinais vous invite à découvrir le Jeûne hydrique et la Sylvothérapie, encadrés par **Isabelle Levraud, Thérapeute Nature et Santé.**

Stage 3 jours	Stage 6 jours
Du 25 au 27 mars 2019	Du 23 au 28 avril 2019
Du 28 au 30 mars 2019	Du 6 au 11 mai 2019
Du 20 au 22 mai 2019	Du 27 au 1 <sup>er</sup> juin 2019
Du 23 au 25 mai 2019	Du 17 au 22 juin 2019
Du 3 au 5 juin 2019	
Du 6 au 8 juin 2019	

#### Contact :

Isabelle LEVRAUD - 06.10.17.65.64  
ardenbienetre@gmail.com

Domaine de la Hardouinais  
22230 SAINT-LAUNEUC

www.arden.com



AR DUEN  
DOMAINE DE LA HARDOUINAIS



AR DUEN

## UNE JOURNÉE TYPE



Méditation guidée (1h),  
Randonnée en forêt source (3h),  
Exercices de respiration et d'ancrage,  
Détente au « Jardin aux 1000 roses »,  
Temps pour soi,  
Soin nature et santé,  
Fin de journée : bilan de l'expérience.



## STAGE 3 JOURS : SYLVOTHÉRAPIE ET DÉCOUVERTE DU JEÛNE

- Prévention santé (asthme, diabète, pathologies inflammatoires et migraines),
- Lutte contre le stress,
- Libération émotionnelle,
- Recharge d'énergie,
- Reconnexion à la nature.

**285 €** « sans hébergement »

10% de remise sur toutes les chambres  
de l'Auberge de la Hardouinai



## STAGE 6 JOURS : JEÛNE, DÉTOX, ANTI-STRESS ET SYLVOTHÉRAPIE

Ce stage vise à aller plus loin dans l'expérience  
du jeûne et de la sylvothérapie.

Vous conserverez tous les bénéfices des premiers  
jours et vous développerez d'autres bienfaits.

- Détoxination (élimination des toxines),
- Régénération (renouvellement cellulaire),
- Perte de poids.

**485 €** « sans hébergement »

10% de remise sur toutes les chambres  
de l'Auberge de la Hardouinai

