

## Envie de vous ressourcer ?

- Vous avez envie de vous relaxer, de détente, de « retrouver votre corps »
- de découvrir des astuces de santé naturelle pour vous et votre famille
- Vous êtes éveillée, en recherche de nouvelles connaissances
- Vous aimez cuisiner et découvrir de nouvelles recettes grâce aux plantes de nos montagnes
- Vous aimez la nature
- Vous avez envie de bouger

*Alors, ce stage est fait pour vous !*



Lieu du stage : 73  
**Hauteluce**  
**Les Saisies**

Tarif du stage complet : 296 €  
journée : 80 €

**Minimum 6 personnes**  
**Maximum : 16 personnes**

- pour le repas de midi :
- pique nique tiré du sac.
  - Epicerie et Restauration au village

Ce stage s'adresse à tous, vacanciers et résidents, ayant des connaissances ou non sur ces thème, souhaitant découvrir ou approfondir ses connaissances

Renseignements

Danièle :

**06 08 96 55 91**

[www.danielechiron.com](http://www.danielechiron.com)  
[info@danielechiron.com](mailto:info@danielechiron.com)

Anne Marie :

[www.skirando-annemarie.blogspot.fr](http://www.skirando-annemarie.blogspot.fr)

[skirando.annemarie@free.fr](mailto:skirando.annemarie@free.fr)

**06 74 45 09 58**

inscription :

**Merci de faire 2 chèques de 148 € à l'ordre de Danèle et à l'ordre de Anne-Marie**  
chèque à adresser à

Anne-Marie RECOLLIN BELLON  
33 rue principale  
73200 GILLY SUR ISERE

## STAGE

## BIEN ETRE AU NATUREL

### HAUTELUCE

18 au 22 juillet 2015

**3ème édition**

**Anne-Marie et Danièle**

vous proposent de vous accompagner sur le chemin de la santé

Naturopathie

EFT

Réflexologie plantaire

Gestion des émotions  
Développer son ressenti

Plantes sauvages  
Marche Nordique

Pour être en forme toute l'année !

Ateliers  
Diaporama  
Conférences



## Stage Bien-être au Naturel

Juillet 2016



**Danièle CHIRON**

06 08 96 55 91

**Praticienne de santé**  
 Naturopathe, pédicure-podologue,  
 je me suis formée à la pratique des  
 huiles essentielles,  
 de la réflexologie plantaire  
 (option énergétique chinoise)  
 au développement personnel  
 et aux techniques de libération des  
 émotions par l'EFT.  
 Pensée Positive  
 J'exerce à mon cabinet dans l'Eure

[www.danielechiron.com](http://www.danielechiron.com)

Je souhaite partager avec vous mes connaissances des techniques de santé globale, d'hygiène de vie, de détente. Pour libérer ses tensions, son stress, ses émotions pour mieux se sentir au quotidien.

Grâce aux merveilleux outils de la réflexologie plantaire, allié à la force thérapeutique des huiles essentielles (qui agissent en terme de prévention) chacun d'entre nous peut les intégrer à sa façon de vivre De façon simple et naturelle pour prendre soin de soi.



**Anne-Marie RECOLLIN-BELLON**

06 74 45 09 58

**Accompagnatrice en montagne**  
 monitrice ski nordique  
 Raquettes – Rando  
 Sur les Saisies et Hauteluce  
 L'été en séjour itinérant  
 Beaufortain, Mont-Blanc,  
 ou en sortie journée.  
 Passionnée de nature  
 et de vie au grand air  
 tout naturellement je me suis  
 intéressée aux plantes, des bords de  
 sentier ou de nos jardins

[www.skirando-annemarie](http://www.skirando-annemarie)

Lundi 18	Mardi 19	Jeudi 21	Vendredi 22	
9 H Accueil Présentation du stage  Danièle  <b>EFT</b>  <b>Technique de Libération des Emotions</b>  Rééquilibrage des flux énergétiques  12 H	Anne-Marie  Marche Nordique	Danièle  <b>REFLEXOLOGIE PLANTAIRE</b>	Anne-Marie  <b>Marche Nordique</b>  vivre l'instant présent dans la nature	<b>Marche nordique</b> fitness en plein air sport d'endurance excellent pour le bien être physique et mental (contre le stress) améliore la respiration, le système cardio vasculaire, l'amplitude pulmonaire, tonifie la chaîne musculaire de l'ensemble du corps.
14 H  Pensées positives Croyances limitantes	Eveil des sens  Marche consciente	Atelier pratique  <b>REFLEXOLOGIE PLANTAIRE</b>  <b>automassage Huile essentielle spéciale émotion</b>	Trousse de secours Nature  Confection de son propre herbier	<b>Balade</b> Les cueillettes de plantes se feront soit sur Hauteluce, soit sur les Saisies, Covoiturage. Se munir d'un panier avec sacs papiers, ciseaux, de quoi noter, Nous partons pour 3 h en plein air prévoir équipement

Les recettes de grand mère me font rêver,  
je glane des idées aussi sur internet...  
Un grand écart qui me permet de  
concocter mes propres recettes.

Mes compétences alliées à celles de Danièle  
vous feront passer une semaine de détente,  
riche en découvertes pour garder une bonne santé

**dans la simplicité et la bonne humeur.**

17 H			Bilan	en fonction de la météo + gourde d'eau, rando de 100 m de dénivelé environ avec des pauses.

***RV Salle Ducis, sous l'éco-musée.***

***Réflexologie plantaire*** : Apporter une serviette de toilette. Nous travaillons par deux, l'un masse le pied de l'autre. L'influx nerveux envoyé par le touché d'une zone va agir sur l'équilibre d'un organe.