



MON ENDOMÉTRIOSE
SOURCE • SOIN • SORORITÉ

AVEC

IRÈNE ZVÉNIGOROSKY
NATUROPATHIE & CERCLES DE FEMMES

&

COLINE BOUVERET
YOGA & MASSAGE

INFORMATIONS & RÉSERVATION

STAGE.ENDO@ECOMAIL.FR

C : 06 58 66 94 57 / I : 06 87 86 59 48

MAGIC HILL RETREAT CENTER
LE TOURREL - 34610 ROSIS

Du 5 au 9 Juillet 2021

ENDOMÉTRIOSE • STAGE DE RESSOURCEMENT

Yoga • Massage • Naturopathie



L'ÉTÉ *saison 1*

CO-CRÉATION au féminin



Irène ZvéniGOROSKY, naturopathe, facilitatrice de cercles de femmes

Naturopathe formée à l'hygiénisme et à la Naturopathie rénovée au CNR, je suis spécialisée dans les troubles féminins. En quête de féminin sacré, je transmets aussi le Tao de la femme et les outils Féminitude®.

Aujourd'hui, j'ai à cœur d'accompagner celles qui ont de l'endométriose, parce qu'en prenant soin de vous, nous soignons le féminin et à la Terre..



Coline Bouveret, traversée par les pratiques du yoga lyengar et du massage Ayurvédique

Je suis atteinte d'une endométriose profonde depuis l'âge de 16 ans .. Après des années d'expérimentations, je suis en joie de partager avec vous mes outils afin de vous accueillir pleinement et de vous guider dans votre transformation et votre chemin de vie .. Formée à la méthode De Gasquet®, aux massages fertilités et détente profonde, au toucher lymphatique Vodder®, pratiquante de yoga lyengar®. Je me spécialise dans l'accompagnement des femmes et de l'endométriose.



— AU PROGRAMME *(détails envoyés quelques jours avant le début du stage) :*

J1 arrivée 14h / J5 départ 17h

Séries de yoga inspirés lyengar et De Gasquet : mobilité, antalgiques, respiratoires et méditations guidées ..

Ateliers de massage duo et auto-massage.

Conférences naturopathie : alimentation, micro-nutrition, plantes, huiles essentielles, cycle féminin, cures ..

Cercles de paroles et de soutien.

Création, animation et dégustation d'un repas anti-inflammatoire.

Ateliers de créations plastiques ..

Temps de repos et de ressourcement individuel.

Veillée, chantée si le coeur nous en dit *(emmène tes instruments)*.

— NOS REPAS

2 repas/jours : midi et soir

Infusions de plantes et fruits à disposition.

Nos repas font partis de l'approche du stage Ils sont végétariens, avec des apports nutritionnels nécessaires au mieux être dans la maladie, anti-inflammatoire, sans gluten, sans lactose, bios, locaux, agrémentés de cueillettes du biotope local et 50% crus et colorés pour cet ÉTÉ SAISON 1.

J1 DINER DU SOIR : AUBERGE ESPAGNOLE PARTAGE TON MEILLEUR PLAT :)

— VOTRE HEBERGEMENT

Petit groupe de 15 femmes

5 chambres partagées - 7 places

4 tipi partagés - 8 places

Salles de bain partagées.

Piscine, rivière, jardin, terrasse, nature .. Magic Hill Retreat Center nous offre la possibilité de nous ressourcer ensemble dans un cadre bienveillant & FANTASTIQUE.

— PRIX

690€ tout compris

3 places solidarité à 610€ /Nous contacter