



## Jeûne vert & détox énergétique,

Pour régénérer de plaisir chacune de vos cellules

**Votre journée** sera rythmée par les ateliers de Mila, les mets de Frédéric, une conférence et du temps libre pour profiter du spa (hammam, sauna, jacuzzi et piscine selon saison) , des promenades, des massages ...



**Le jeûne vert de Frédéric** vous permet de cumuler les bienfaits d'un jeûne hydrique classique avec la puissance d'épuration et de revitalisation des jus de légumes et de jeunes pousses. Les 2 premiers jours sont exclusivement liquides : jus verts, tisanes et fumets de légumes. Ensuite d'autres mets savoureux viennent agrémenter une reprise alimentaire tout en douceur et en gourmandise. (Une monodiète de saison sera proposée aux personnes ne pouvant ou ne souhaitant pas jeûner.)



**La revitalisation énergétique de Mila** est un étonnant cocktail de séances de pilâtes, de yoga, de relaxation, de tapotages et d'autres techniques dont elle vous livre les secrets. Deux fois par jours, dedans, dehors, le matin, le soir, chaque séance va contribuer au renforcement du système nerveux, des circulations sanguine et lymphatique, augmenter la capacité respiratoire, tonifier l'appareil digestif, favoriser la souplesse articulaire et le calme mental.



**Le massage Chi Nei Tsang de Loïc.** D'origine chinoise, ce massage du ventre en profondeur est le caviar du jeûneur. Il révèle et libère les tensions profondément ancrées et restaure la vitalité. (1h / 60 €).



### **Au Meix Lagor, une chaleureuse maison Spa °°**

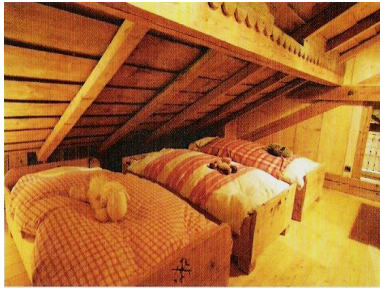
C'est une « maison grenier » au cœur d'une nature belle et sauvage. Une grange tout en bois, où les chambres s'emboîtent comme autant de petites maisonnettes. L'espace prévu pour les ateliers physiques jouxte un Spa atypique avec hammam, sauna, jacuzzi et piscine selon saison. Dans le Haut Doubs à la frontière Suisse, 3h Paris/TGV. Effet cocooning garantie. ( [www.meix-lagor.fr](http://www.meix-lagor.fr) )





# Jeûne vert & détox énergétique,

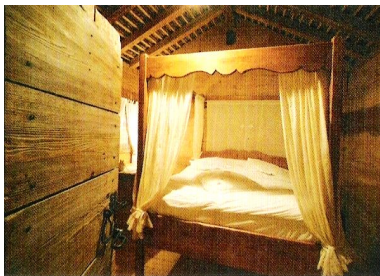
Pour régénérer de plaisir chacune de vos cellules



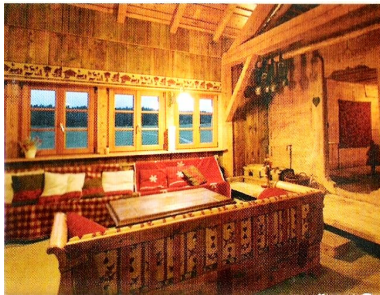
## Forfait\* 5 jours, à partir de 520 €

( - 50 € de remise avant j-90 )

Prochaines dates sur [nutrivitalite.fr](http://nutrivitalite.fr) ou par téléphone / mail



\*Forfait base chambre 3 personnes, incluant l'hébergement, la restauration, les ateliers de Mila, les conférences, l'accès illimité au Spa. Hors transport, massages : 60€/1h, et supplément monodiète + 60 €.



### Tarifs chambres formule « Jeûne vert », selon disponibilités

	Standard Lit simple 90 x 190	Supérieur Lit double 160 x 200
1 personne	720 €	920 €
2 personnes	610 €	780 €
3 personnes	<b>520 €</b>	/



**Inscription** : limité à 10 personnes. Acompte de réservation 250 € à adresser à Nutrivitalité, 102 bis av Foch 92210 Saint Cloud France. (virement nous consulter).

Après inscription vous recevrez un protocole pour préparer votre organisme à la revitalisation, un itinéraire détaillé ainsi que les propositions de covoiturage.

### Pour tout autres renseignements :

Mila Buchman Crantelle : +33 (0) 6 82 99 92 63 - [milab@free.fr](mailto:milab@free.fr)

Frédéric Marr : +33 (0) 6 08 09 17 96 - [frederic@nutrivitalite.fr](mailto:frederic@nutrivitalite.fr)



nutrivitalité.fr