

# 3 j Revitalisation énergétique

Pour régénérer de plaisir chacune de vos cellules



**Une maison sur pilotis, au bord de l'eau °**

Dans le Haut Vexin, 60 km de Paris.

C'est une maison écologique, tout de bois et de verre, à la lisière d'un charmant petit village. Entourée de verdure, avec la Seine au bout du jardin et des falaises de calcaire à perte de vue. Une pièce de vie à la luminosité et aux volumes exceptionnels.



**Côté cuisine, Frédéric** vous propose de découvrir une cuisine gourmande et inventive, ajustée pour éliminer les surcharges, recharger ses batteries et stimuler les défenses immunitaires. Après 24h heures de « jeûne liquide » détoxinant et revitalisant (velouté de légumes, jus végétaux, smoothies et tisanes) les autres repas seront gastronomiques. Des cours de cuisine et des conférences vous permettrons d'intégrer les principes théoriques et pratiques de la nutrivialité.



**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 à trois 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.



**Votre journée** sera rythmée par 2 ateliers de Mila, les mets de Frédéric, une conférence nutrivialité, des promenades et du repos. Elle se terminera par une relaxation.et/ou une projection.

**Forfait\* 3 jours, à partir de 390 €**

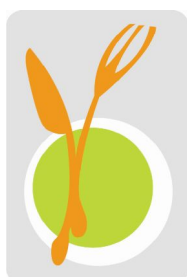
( - 40 € de remise pour inscription avant j-60 )

**> Prochaines dates sur [www.nutrivialite.fr](http://www.nutrivialite.fr)**

(Du vendredi 14h au Dimanche 16h)

\*Forfait tout compris, hors transport, base chambre 4 pers (autres tarifs/logement, nous consulter)

**Inscription** : limité à 10 personnes. Acompte de réservation 200 € à adresser à Nutrivialité, 102 bis av Foch 92210 Saint Cloud France. Dès inscription vous recevrez un protocole pour préparer votre organisme à la revitalisation, un itinéraire détaillé, puis les propositions de covoiturage.



**Pour tout autres renseignements :**

Mila Buchmann : +33 (0) 6 82 99 92 63 - milab@free.fr

Frédéric Marr : +33 (0) 6 08 09 17 96 - fred@nutrivialite.fr

[nutrivialité.fr](http://nutrivialite.fr)

