



# YOGA DETOX RETREAT

---

*Un voyage à la découverte de soi*

## YOGA DETOX RETREAT

Retrouver sa silhouette et son énergie  
Éliminer les toxines et combattre le stress.

### LES ACTIVITÉS

Massage ,Yoga, Marche, Relaxation, Méditation, Vélo, Sauna,  
Piscine, Conseils nutritionnels, Bilan énergétique personnalisé,  
Yoga paddle, Marche aquatique.

### DES PROFESSIONNELS À VOTRE ÉCOUTE TOUT AU LONG DE VOTRE SÉJOUR :

Ronald MACK : Professeur de Yoga, Ostéopathe.  
Isabelle GRANGE : Professeur de Yoga, coach en bien-être.  
Marie MUCCIO : conseillère en santé & forme.  
Charlotte SALCEDO : Énergéticienne - Massage.  
Dominique THÉAUT : Thérapeute et praticien Shiatsu.

#### SESSIONS 2018 / SUR 3 OU 5 JOURS :

- AVRIL : du jeudi 12 au mardi 17 Avril .
  - MAI : du jeudi 24 au mardi 29 Mai
  - JUIN : du jeudi 14 au mardi 19 Juin
  - SEPTEMBRE du jeudi 20 au mardi 25 sept
  - OCTOBRE : du jeudi 18 au mardi 23 oct
  - NOVEMBRE : du jeudi 22 au mardi 27 Nov
- Arrivée le jeudi fin d'après-midi.

RAJEUNIR

BIEN-ÊTRE

APRÈS BÉBÉ

REMISE EN FORME

SLOWLIFE

ANTI-STRESS

PERTE DE POIDS

A partir de 1275 €  
hébergement, repas, activités &  
encadrement de 8h30-20h30.

OFFERTS :

Dîner de bienvenue (pré-détox)  
Kobido lifting naturel visage (30min)

Infos & réservations par mail : [communication@spinaker.com](mailto:communication@spinaker.com)