

Retraite avec Sainte-Hildegarde

« La santé du corps et de l'âme »

Animé par Frédéric Bourgogne

Naturopathe

Médecine Traditionnelle des plantes

Du dimanche 26 mai au vendredi 31 mai 2024

Arrivée 17h - Départ 15h

Lieu: Gîte Petit Pontbiel, 1368 chemin de Balambits

40465 Pontonx-sur-l'Adour

Informations / réservation : 06.69.08.10.77.

contact@naturocoeur.fr



Retraite avec Sainte-Hildegarde

Objectif : se nettoyer

Programme : semaine de monodiète

- Purges digestives
- Travail avec des plantes médicinales
- Travail de respiration (Rebirth)
- Temps d'enseignement sur Sainte-Hildegarde:
 - Sa vie
 - Son alimentation
 - Son oeuvre théologique
 - Ateliers pratiques
- Temps de repos et de silence
- Marche / Randonnée
- Exercices corporels
- Conseils personnalisés en hygiène de vie
- Soins hildegardiens



Tarif : 790 € (pension complète / chambre individuelle : 350 € - Stage : 440 €) - Acompte de 30 % : 230 €

Nombre de places limité / Petit groupe - Pour toute demande particulière, merci de nous contacter.