

Séjours Nutrition Sensitive © en Drôme



PROGRAMME 2019

Un séjour plaisir pour renouer avec son poids de forme

Du dimanche au mercredi 19 au 22 mai et du 22 au 25 septembre

Notre promesse

Renouez durablement avec votre poids de forme en toute simplicité. Adoptez une alimentation saine et savoureuse, abandonnez-vous le temps d'un massage et tonifiez-vous au gré des balades.

Vous apprendrez les trois clefs de **La Nutrition Sensitive**® pour renouer avec vos sensations alimentaires et gérer vos repas sans vous prendre la tête. La méthode vous aidera à évoluer vers un poids de santé et à le conserver à vie, de façon autonome et sans frustration. Elle se base sur une réalité scientifique, tout en sachant que chaque personne mérite une approche personnalisée.



© Olivier Floor Photography

LUT VAN LIERDE

www.lutvanlierde.com

Diététicienne agréée (Institut Paul Lambin de Bruxelles) et Ingénieur commercial (KULeuven), j'ai de nombreuses expériences professionnelles à mon actif qui me confèrent des compétences variées. Experte en nutrition, je vous apprendrai l'alimentation saine, gourmande et équilibrée, dénuée de fausses croyances et d'interdits. Je possède une connaissance approfondie des aliments et une passion pour la cuisine que j'aime rendre accessible à tous.

VALENTIN CORRIERI

www.savarom.com

Je suis diplômé de la réputée 'Wat Pho school for traditional medicine and massage', considérée comme la première université publique de la Thaïlande et formé en 'Traditional and Advanced Thai massage', réflexologie plantaire et massage Californien de bien-être. Praticien agréé par la Fédération Française de Massages Bien-être, riche d'une solide expérience internationale et de formateur, je vous transmettrai mon savoir-faire.



Le séjour en pratique

DATES 2019 (DU DIMANCHE AU MERCREDI)

19 au 22 mai – L'énergie lumineuse de journées longues

22 au 25 septembre – La douceur apaisante de l'été indien

L'HÉBERGEMENT

La Moutière, Quartier Moutière

F-26230 COLONZELLE

www.lamoutiere.com

LE PROGRAMME

Dimanche

Accueil à 18h à la Moutière, séance d'ouverture et dîner.

Lundi et mardi

En matinée, une randonnée au rythme de chacun, des modules de nutrition et les ateliers cuisine. Après le déjeuner, massage Californien aux huiles essentielles et consultation diététique individuelle. Dîner à base de produits de saison bio et locaux.

Mercredi

En matinée, module de nutrition et d'initiation à l'aromathérapie. Déjeuner et fin du stage à 14h.

LE PRIX

Le prix comprend l'hébergement en chambre double, tous les repas et toutes les prestations à l'exception du voyage.

Prix pour particulier **695€ tva**

Prix pour professionnels et sociétés **750€ + 21% de tva**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Lut Van Lierde : lutvanlierde@gmail.com ou +32(0)479 400 340

Valentin Corrieri : sav.arom@yahoo.fr ou +33(0)6 81 04 31 87

Pour plus d'informations : lutvanlierde.com

TÉMOIGNAGES

« On a l'occasion de poser toutes les questions qu'on imagine pendant un séjour de trois jours. On a du conseil personnalisé, le cadre est magnifique, les autres participantes étaient trop sympa et, last but not least, Lut et Valentin étaient juste adorables ! » **Vera, 2018**

« Heel fijne keuken met veel smaken, en zeker en vast genoeg. Gezonde producten en niet ver gezocht. Ook de kleuren en textuur zijn in balans. Bovendien haalde ik er meer dan genoeg energie uit. » **Marina, 2018**

« Au cours de ce stage, vous retrouverez le plaisir de manger, vous apprendrez comment sortir du contrôle permanent pour laisser le goût reprendre sa place dans la famille des 5 sens – vous découvrirez le chemin du bien-être tout en harmonie. Vous passerez de la nutrition d'interdits à une nutrition de douceur et d'harmonie, au sein d'un équilibre retrouvé. » **Bernadette, 2017**

« En trois jours, vous apprendrez les mécanismes de votre corps, vous comprendrez le rôle des nutriments, vous marcherez dans la nature, vous vous abandonnez lors d'un massage, vous dégusterez ce que nous cuisinerons tous ensemble. Vous repartirez avec une nouvelle approche – une liberté retrouvée face aux théories axées sur le contrôle, une foule d'idées pour un nouveau départ vers le bien-être. » **Corinne, 2017**

« Trois jours de réelle magie, une nouvelle étape vers le bien-être par l'explication, la marche, le massage et la nourriture – quelques recettes comme point de départ, mais surtout l'impression de comprendre et d'être armée pour le futur grâce à une approche rationnelle et réaliste. » **Véronique, 2017**

« Tes modules étaient très intéressants, tes réponses à toutes nos questions toujours pertinentes, les promenades très belles, Valentin et ses massages top, le groupe très sympa, ... Bref super. » **Catherine, 2016**

« Ce fut un séjour absolument merveilleux du début à la fin: environnement authentique, bucolique et superbe face au mont Ventoux, compagnie des plus sympathiques, cours "magistraux" et consultation individuelle de ta part très intéressants, repas délicieux, ballades idylliques, massage et initiation à l'aromathérapie par Valentin qui est une personne exceptionnelle, pratiquant son art et ses compétences avec ce "supplément d'âme" que l'on rencontre très rarement... » **Martine, 2016**

