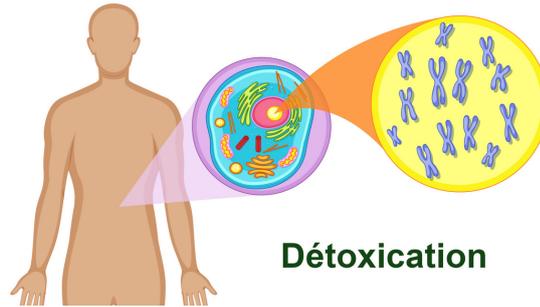


# Programme Stage Naturopathie et Hygiène naturelle



## Stage "Naturopathie et Hygiène naturelle"

**Expérimentation des facteurs de santé naturels -  
Alimentation ancestrale - Randonnée - Méditation &  
Gestion des émotions - Repos & Détox**

**Du Vendredi 25 au Dimanche 27 Juin 2021  
et du Vendredi 23 au Dimanche 25 Juillet 2021  
au centre de santé holistique ESIH à Giromagny (90)**

**Un week-end pour découvrir et appliquer les  
principes du vivant pour garder une santé de fer !**

### **VENDREDI**

- **17h** : Accueil/Installation dans les chambres et jus de légumes
- **19h** : Repas ancestral
- **20h15** : Présentation & état des lieux "Que savez-vous de votre santé ?"
- **21h30** : Temps libre et discussions



# Programme Stage Naturopathie et Hygiène naturelle

## SAMEDI

- **9h** : Petit déjeuner ou jeûne intermittent
- **10h** : Présentation "Les grands principes de la Naturopathie et de l'Hygiénisme pour vivre en bonne santé" + jus de légumes
- **12h** : Repas ancestral
- **14h** : Randonnée au choix au massif du Taennchel (68) ou aux Cascades de la Goutte des Saules (70)
- **17h** : Retour au centre, jus de légumes et entretiens individuels en Naturopathie sur demande
- **19h** : Repas ancestral
- **20h30** : Méditation guidée encadrée par Stéphane
- **21h30** : Temps libre, discussions

## DIMANCHE

- **9h** : Petit déjeuner ou jeûne intermittent
- **10h** : Présentation "Comment adapter mon hygiène de vie en fonction de mon tempérament/morphotype ?"
- **12h** : Repas ancestral
- **14h** : Bilan collectif sur le stage - Échanges et points essentiels à retenir
- **16h** : Jus de légumes et préparation au départ
- **17h** : Départ

