



## L'Escale du loup blanc

n°1

Tout d'abord bonjour à toutes et à tous,

Je vous présente ma nouvelle lettre qui s'adresse à vous, particulièrement vous... qui aimez associer le plaisir du naturel et le naturel du plaisir...

Vous qui avez envie de mettre une parenthèse dans votre quotidien, vous reposer, prendre soin de vous, de votre santé mais pas n'importe comment, pas à n'importe quel prix...

Je vous invite donc à venir passer un ou plusieurs jours à **L'Escale du loup blanc** et vous propose plusieurs formules.

Des formules où vous pouvez faire le choix de rester vous régénérer, tranquillement au bord de la piscine ou profiter de ce moment juste pour vous, autour de séjours à thèmes.

Bilan énergétique, rééquilibrage diététique, ateliers repas et forme, stages et séjours vitalité, cures de bien-être, séances de bien-être... tout un concept adapté à chaque personnalité...

Je vous présente ci-après mes différentes formules que vous retrouverez sur mon site internet : **[gites-chambres-forez-lyonnais.com](http://gites-chambres-forez-lyonnais.com)**

**Chambres d'Hôtes**  
tel : **04 77 94 47 18**  
**42140 Maringes**

**Espace nature et santé**  
**Stages et cours séjours**

# Les formules version 2012

Bilan énergétique

Rééquilibrage diététique

Ateliers repas, ateliers forme

stages et séjours vitalité

Cures de bien-être

Séances de massage de bien-être



Bilan énergétique Feng Shui

Concept Yin Yang, adapté à chaque personnalité  
Feng Shui Corps et Milieu de Vie : les 5 éléments et l'environnement proche

Rééquilibrage diététique

En relation avec les principes d'oxydo-réduction du Pr LC Vincent :  
les 5 catégories de végétaux acides et très réducteurs  
Equilibrage Okinawa et Crétois, à base d'anti-oxydants naturels

Ateliers repas, ateliers forme

Alimentation vitalisante et recettes équilibrantes :  
atelier «cueillette et cuisine des plantes sauvages»  
atelier «épices et rhizomes bénéfiques»  
atelier «cuisine des algues» un trésor des herbiers de la mer

stages et séjours vitalité

se régénérer en un week-end ... entre Pass Spa, nature  
et Coaching personnalisé

Cures de bien-être

sur le circuit des Mille-feuilles en Forez-Lyonnais  
«monodiètes aux fruits et jus de fruits avec balade d'oxygénation  
tous les 2e et 3e week-end du mois (cure de raisin, jus de pomme,  
cure de citron...)

Séances de massage de bien-être

Shiatsu, digitopuncture pour stimuler ou apaiser les énergies  
des organes vitaux et retrouver le bien-être.  
Massage de bien-être aux huiles essentielles pour apaiser le  
corps et l'esprit

