

CROISIERE DETOX – TURQUIE DU SUD
CÔTE D'EMERAUDE

Du 6 au 13 octobre 2024

LA CUISINE DE L'ENERGIE vous invite à prendre le large à bord du Tersane, magnifique 2 mats de 45m et ses 14 cabines grand confort, pour une semaine de cabotage le long de la Côte d'Emeraude.

Nous larguons les amarres depuis le port de Fethiye pour 7 jours de cabotage de crique sauvage en petit village typique, yoga sur le pont au lever du soleil, balades *detox* en pleine nature, soins énergétiques à la carte, farniente et plongeons dans l'eau cristalline.

Cette semaine de déconnexion totale vous permet de (re)trouver votre énergie vitale, de récupérer votre poids de forme et de réguler votre organisme afin d'accéder à votre plus haut potentiel. physique, mental, créatif et émotionnel.

Au menu, cuisine detox gourmande, programme de compléments alimentaires pour faciliter le processus de detox et tisanes La Royale toute la journée.



Une journée sur le bateau

7h00 – Eau chaude citronnée, compléments alimentaire

7h00 – Yoga sur le pont Niveau 1

8h00 – Yoga sur le pont Niveau 2

9h – Jus extrait à froid, petit déjeuner énergétique

9h30 – 12h30 – Soins et massages à la carte, excursion

12h30 – Déjeuner énergétique

13h30 – 16h30 Soins et massages à la carte, excursion, cours de renforcement musculaire

16h30 – Dessert *detox*

17h – Conférence de médecine fonctionnelle

18h – Yoga sur le pont

20h- Dîner



Notre équipe à bord, exclusivement pour la semaine du 6 au 13 octobre 2023

Catherine Godisiabois, Micro nutritionniste Naturopathe donnera une conférence chaque soir sur une question relative à différents topics tels : micronutrition et anti-âge, neuro inflammation et dernières avancées en lien avec le microbiome, optimisation hormonale et énergie mitochondriale , immunité et infections chroniques. Les stratégies nutritionnelles et phyto micro nutritionnelles seront abordées en fonction de la dynamique à bord !

Son parcours et formations sur son FB pro et : <https://catherine-vitasante.be/catherine>



Joe Molnar, associé et consultant dans les hautes sphères du management en entreprise, spécialiste en stratégies comportementales, proposera un atelier de « **Personal reset** » créé en parallèle pour les particuliers sur le moto : « Réussir, c'est anticiper, décider et surtout agir ». Cet atelier proposera sur une dynamique interactive et basée sur des exercices pratiques de simulation structurés capables d'être reproduits dans la vie réelle.

La méthodologie appliquée par ce « Behavior Specialist » :

1. Prise de conscience des comportements actuels
2. Debriefing de groupe sur forces et pistes d'amélioration
3. Conseils-clés et projections d'application.

Plus d'infos sur son

parcours : https://www.linkedin.com/in/joelmolnar?utm_source=share&utm_campaign=share_via&utm_content=profile&utm_medium=ios_app

De quoi rentrer chez soi armés d'une nouvelle dynamique d'action, en cuisine et en dehors, 100% profitable aux participants et à leur entourage

En dehors de ces temps de conférence et atelier de Personal Reset inclus dans le forfait, ateliers de yoga-Pilates (inclus dans le forfait, 2 heures par jour), massages énergétiques (à la carte) et séances d'acupuncture (à la carte).

Tarifs 2024

Les tarifs incluent le séjour de 7 jours et 7 nuits en pension complète, les cours de yoga et renforcement musculaire, ainsi que les excursions, les points cuisine, conférences en médecine fonctionnelle-nutrithérapie, ainsi qu'une consultation privée avec Martine Fallon.

Ne sont pas inclus : Votre vol aller-retour sur Dalaman, le transfert aéroport et les soins à la carte

- Cabine avec un lit double – 2750 euro p.p.
- Cabine avec 2 lits jumeaux – 2950 euro p.p.
- Cabine avec un lit double – occupation single – 4200 euro p.p.
- Soins et massages énergétiques – 75 euro / heure



Cabine double grand lit (1m40)



Cabine lits jumeaux

Inscriptions

Pour réserver votre séjour, merci de nous envoyer votre demande par mail à l'adresse martine@cuisine-energie.be en précisant le type de chambre que vous souhaiteriez réserver. Nous vous apporterons une réponse par retour mail dans les plus brefs délais en fonction des disponibilités.



MARTINE FALLON

LA CUISINE DE L'ENERGIE

