

Séjour bien-être articulaire

Bienvenue à notre séjour bien-être articulaire de 7 jours, une immersion complète dans le monde du bien-être articulaire pour une transformation durable de votre mobilité et de votre confort. Découvrez notre programme complet, conçu pour revitaliser vos articulations et vous offrir une expérience enrichissante.

Jour 1: Accueil et Bienvenue

- Prise en charge à l'arrivée au port/aéroport
- Consultation médicale pour évaluer l'état de santé articulaire.
- Enregistrement à l'établissement.
- Consultation naturopathique individuelle.
- Séance d'hydrologie.
- Apéro dinatoire et Miniconférence.

Jour 2: Activité Physique et Alimentation Saine

- Exercices physiques en groupe pour renforcer les articulations.
- Atelier de cuisine saine pour préparer des repas anti-inflammatoires.
- Repas.
- Atelier gestion du stress et massage articulaire aux huiles essentielles.
- Apéro dinatoire et Miniconférence.

Jour 3: Exploration et Détente

- Randonnée en plein air et reconnaissance des plantes sauvages.
- Nutrition et conseils pour des articulations saines.
- Repas collectif et éducatif.
- Séance de luxopuncture / soin visage offert.
- Séance réhydratation articulaire.
- Apéro dinatoire et Miniconférence.

Jour 4: Bien-être Global

- Renforcement musculaire dans la vie quotidienne.
- Conseils pour profiter de la plage en toute sécurité (si le temps le permet).
- Atelier sur les huiles essentielles anti-douleur.
- Repas collectif et éducatif.

Jour 5: Relaxation Profonde

- Session de relaxation pour soulager les tensions articulaires.
- Atelier méditation pour la gestion du stress.
- Repas éducatif sur les bienfaits des aliments anti-inflammatoires.
- Temps libre pour explorer la région.

Jour 6: Équilibre et Harmonie

- Cours de stretching pour améliorer la flexibilité articulaire.

- Atelier sur l'équilibre alimentaire.
- Repas éducatif.
- Soirée détente avec massages relaxants.

Jour 7: Conclusion et Départ

- Séance finale de renforcement musculaire et étirements.
- Bilan individuel avec conseils personnalisés.
- Repas collectif et éducatif.
- Remise des certificats de participation.
- Retour au port/aéroport

Ce programme d'une semaine offre une combinaison équilibrée d'évaluation médicale, de conseils naturopathiques, d'activités physiques douces, d'éducation alimentaire, de relaxation et de soins articulaires spécifiques. Nous espérons vous accueillir bientôt pour une semaine de bien-être articulaire intense et transformateur !