

# Séjour Détox

en résidentiel

du 14 au 19 mars 2020



## Anne et ses Cures Vertes

[www.annetrekels.be](http://www.annetrekels.be)



« Une semaine pour soi,  
pour se ressourcer, corps et esprit. »

**Cure détox de 6 jours** en résidentiel dans un beau cadre campagnard en petit groupe de 8 à 10 personnes.

Programme gastronomique, **sain et gourmand** pour régénérer l'organisme en douceur.

Préparation des repas et initiation à l'**alimentation vivante**, marches quotidiennes, repos et détente, massages bien-être (en option avec supplément)

**Info & Inscriptions :**  
anne.trekels@outlook.com  
Nombre de places limité.

**Du samedi  
14 mars (18h) au  
jeudi 19 mars (21h)**

**TARIF :**  
la cure de 6 jours :  
**830 €** tout compris  
(hébergement, repas  
et boissons inclus)

En chambre partagée  
(2 lits simples ou 1 lit  
double, salle de bain  
et WC)

+ 100 € en chambre  
individuelle

*Convaincue que se nourrir est un geste sacré, j'ai suivi diverses formations pour allier le plaisir d'un repas savoureux au respect du corps, de l'aliment et de ceux qui le produisent.*

*Formée à la cuisine méditerranéenne, marocaine, française et initiée ensuite à l'alimentation vivante avec Pol Grégoire et à la cuisine santé de Taty Lauwers, je me suis toujours intéressée à la nutrition et j'ai conçu cette cure qui est une synthèse de ces enseignements.*



**Prochaine cure d'automne du 3 au 8 octobre 2020**