



Osez Jeuner - Séjour de détoxination selon les principes de la Naturopathie

A Angomont, Pays des Lacs

INFORMATIONS PRATIQUES

Madame, Monsieur,

Vous avez réservé un séjour de jeûne, de bien-être, de détox, de détente et de lâche-prise chez ÔsezJeûner.

Vous trouverez ci- dessous :

- L'indispensable pour bien vivre votre jeûne,
- L'itinéraire pour vous rendre sur place.
-

L'accueil sur place se fait **le samedi à partir de 16h** et se termine le vendredi d'après vers 11h après le repas de reprise alimentaire.

Le règlement de la somme restante sera effectué directement sur place en chèque ou espèce.

Les indispensables pour bien vivre votre jeûne :

Dans votre valise pensez à emporter :

- des tenues confortables, vêtements chauds pour les randonnées en fonction de la saison, un vêtement de pluie,
- un bonnet / une casquette / une paire de lunettes,
- une **paire de chaussures de randonnée**, baskets, tongs et pantoufles,
- un **maillot de bain, petite serviette** (sauna et jacuzzi)
- une crème solaire de préférence bio,
- pour les femmes : des **serviettes périodiques** même si ce n'est pas la période de vos règles,
- une poche à lavement si vous en avez une : possibilité d'en acheter sur place, (12€)
- une bouillotte : en vente sur-place si vous n'en avez pas, (12€)
- un thermos et une bouteille d'eau vide ou gourde,
- des bâtons de marche si vous en avez besoin,
- un **petit sac à dos**, un cahier pour écrire, votre petite pharmacie personnelle,
- un gant de crin avec savon noir ou gel exfoliant,
- un tapis de sol.
- un petit contenant pour le jour de la reprise

Les draps, serviettes et peignoirs sont fournis.

Il y a une machine à laver mis à votre disposition.

La réservation des massages se fera sur place et seront réglés en espèces, pour une question d'organisation entre les différents intervenants (il y aura en vente, des huiles essentielles, poches à lavement, bouillotte et pleins de produits bien-être).

Merci de votre compréhension.

L'itinéraire :

Pour vous rendre au Domaine des Haies St-Pierre

Voici l'adresse exacte : 2 chemin dit Haies Saint-Pierre 54540 ANGOMONT. Certains GPS ne connaissent pas cet itinéraire, il conviendra d'enregistrer "rue de Thiaville" à Bréménil,

- Si vous venez de Badonviller, c'est la première à droite en rentrant ds Bréménil, et si vous venez de Bréménil, c'est la dernière rue à gauche puis jusqu'à la maison sur environ 2,5 km.

Vous êtes arrivés quand vous apercevrez sur votre droite, deux maisons avec des volets en bois de couleur bordeaux et une dépendance en bois foncé. Votre lieu de jeûne (voir photo) se situera sur votre gauche. Vous pourrez vous repérer au panneau "Osez Jeûner".

En cas de problème appelez moi au 0685661603.

Nous vous souhaitons une bonne préparation et un bon voyage.

Ludovic

