



*S'accorder un temps pour soi  
et se régénérer en profondeur*

**Retraite  
Détox-jeûne**  
Avec Agnès Stacke-Overli

Du 7 au 12 juillet 2020

Salles-d'Angles (Charente)



Je vous invite à une joyeuse fête :  
Celle de la célébration de vous-même ! »

Profitez de l'énergie du renouveau pour vous interioriser, vous régénérer en profondeur, retrouver vigueur et vitalité. Car, c'est justement quand nous sommes régénérés en profondeur que nous pouvons amener les changements nécessaires à notre vie, que nous pouvons faire des choix plus conscients et plus justes pour nous-mêmes. Je serais heureuse de vous accompagner dans ce processus dynamique !

**Au programme :** détox sur la base de fruits et légumes frais et bio - apports théoriques sur l'alimentation, la nutrition, la respiration, le jeûne - explorations connaissance de soi et développement personnel - yoga et gym douce - qi-gong - exercices de respiration consciente - marche afghane - massage et auto-massage - repos - rituels bien-être - silence - danse...



Cette retraite est facilitée par **Agnès STACKE-OVERLI**, qui accompagne les personnes, par le coaching, la psychothérapie et les thérapies psychocorporelles dans leur plein épanouissement et leur dynamique d'évolution. Agnès pratique le jeûne hydrique depuis plus de 25 ans, quatre fois par an.



## MODALITES

**Dates :** Retraite Détox-jeûne en résidentiel du mardi 7<sup>(15h)</sup>, au dimanche 12 juillet 2020<sup>(15h)</sup>

**Lieu :** 9 rue des Mortemer - 16130 Salles d'Angles (7 km au sud de Cognac)

**Tarifs :** Séminaire + hébergement (5 nuits) : 650 € par personne

**Modalités d'inscription :** Un entretien téléphonique est préalable à l'inscription, en adressant une demande par mail ou par sms à Agnès Stacke-Overli. Le règlement de la totalité devra être effectué - à l'inscription - par virement bancaire (les coordonnées bancaires vous seront adressées après l'entretien).

**Date limite pour l'inscription :** 26 juin 2020

*Nombre de participants limité à 8 personnes*



**Hébergement en chambre double** dans un véritable logis charentais du XIX<sup>ème</sup> siècle, doté d'un grand parc arboré.

Balades et marche afghane (dans les vignes de la grande champagne et au bord de la mer), piscine-spa rythmeront le séjour.

*Draps et serviettes non fournis.*

**Sont fournis :** repas à base de légumes et fruits frais et bio ; tisanes et jus de fruits bio ; eau de source



### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Agnès STACKE-OVERLI - 06 87 06 54 72 - agnes.stackeoverli@yahoo.com

N° Siret : 847 659 000 00016 - APE : 7022Z