

Centre de **CURES THERMALES & AQUA RANDO** : **SEJOURS BIEN ETRE** dans la **NATURE**



Ma **SANTE** et mon **BIEN ETRE**, ça commence par l'**EAU** !

Vivage



*Un concept unique pour l'**HYGIENE DE VIE** et le **BIEN ETRE** au naturel !*

L'AQUA RANDO, c'est dans l'EAU, et ça peut être rigolo, qu'il pleuve ou qu'il fasse beau !



Par exemple, **une CASCADE D'EAU** produit environ **50 000 ions négatifs par centimètre cube**, tandis que l'air des villes en contient 200. Le niveau baisse encore plus dans nos voitures et nos maisons : de 15 à 150 ions négatifs par centimètre cube.

Les ions négatifs ont la propriété de **favoriser la prévention naturelle, de stimuler notre organisme, de réduire la fatigue et d'améliorer notre vitalité**. Toutes les explications sont sur le site de Virage.

De plus, les ions négatifs auraient aussi une action positive sur la **qualité du sommeil**, favorisant le calme et la relaxation avant de s'endormir.

Formule DIETETIQUE & DETOX bio

Des repas qui subliment **SAVEURS** et **VERTUS** ne vous privent de rien ! On remplace les mauvaises habitudes par de bonnes habitudes, tout comme on remplace les mauvais aliments par de bons aliments. **Aucun régime n'est imposé.**

Formule PERTE DE POIDS & DETOX bio

Toujours en sublimant **SAVEURS** et **VERTUS**, on compose des plats délicieux d'aliments et boissons favorisant tout d'abord un **DECRASSAGE** de l'organisme, puis un rééquilibrage de l'organisme (psychologique et physique), tout en comblant les **CARENCES**.



Formule VEGETALE & DETOX bio

On privilégie 70 à 100% d'aliments végétaux, selon vos envies, en alternant entre un **JEUNE INTERMITTENT** (ne pas manger pendant 12 à 16h idéalement) et une **MONODIETE** (100% de fruits ou de légumes pendant une journée) : Les organes digestifs sont très peu sollicités. **On se sent léger et plein de vitalité !**

Formule JEUNE & DETOX : que de l'eau ou des jus

Avec la validation de votre médecin, l'absence de tous les aliments solides est convenue pendant 7 jours.
Pourtant, **on se sent en pleine forme !**
Ca se prépare 2 semaines à l'avance par une réduction progressive des aliments acidifiants.

*Formule **DEPENDANCES & DETOX***

En finir enfin avec son esclavagisme car la consommation excessive de tabac, d'alcool, ou de toute autre dépendance nuisible à votre santé et équilibre psychologique et physique.
Il faut se déconnecter au moins 10 jours dans la nature !

*Formule **EPANOUISSEMENT PERSONNEL***

Il semble que pour la plupart, la vie est loin d'être comme on le voudrait vraiment : changer et évoluer est mission impossible. Pourtant, en sortant de son **confort de l'ignorance** et en acquérant de bonnes connaissances, on peut être maître de sa vie !



*Formule **EPANOUISSEMENT PROFESSIONNEL***

Il semble que pour beaucoup, il vivent pour travailler mais ne travaillent pas pour vivre. Il sont nombreux ceux qui ne peuvent pas choisir leur métier : Tenter une **reconversion professionnelle** en étant bien conseillé, c'est le parcours du combattant !
Grâce à notre formidable expérience et outils pédagogiques en sciences humaines, nous pouvons vous apporter les meilleures idées....

*Formule **SPORT PLUS & VITALITE***

Pour les battants et les sportifs qui aiment **sortir de leur zone de confort**, pour ceux qui savent souffrir pour être plus fort, nous avons de quoi vous proposer des activités particulières pour performer votre **condition mentale et physique !**

Un SEJOUR DANS LA **NATURE** de **2** ou **3** ou **7** ou même **14** jours !



Choisissons ensemble la **FORMULE**, la **DUREE** et la **DESTINATION** qui vous convient.

Nous nous adaptons à votre niveau de confort et capacité physique, ainsi qu'à votre budget.

Ensemble, choisissons une destination et nuitées avec nos partenaires locaux :

Gîtes de France, habitats insolites, chambres d'hôtes, camping ou hôtel en pleine nature !

La **CURE JEUNE & RANDONNEE**, c'est bien connu depuis des décennies !



Un moment de repos et d'apaisement pour l'âme, l'esprit et le corps favorisant la purification de tout l'organisme.

Les particularités et avantage du jeûne : Durant la période du jeûne, l'organisme se nourrirait de ses cellules : C'est l'autolyse.

L'intérêt de cette **grande auto révision** (comme la révision de son auto) est de permettre à l'organisme de puiser ses stocks d'énergie dans les graisses du corps, et même des cellules malades ou endommagées, voire même des tissus inutiles ou nuisibles.

Les animaux jeûnent pourtant quand ils ont un malaise ou sont malades. Ils sont sains et exemplaires. Alors faisons comme eux !

Entreprendre un jeûne sans s'informer, c'est comme vous demander de vous jeter d'une falaise.

Alors voici quelques informations élémentaires...

Les bienfaits du JEÛNE, de la DETOX et de l'AQUA RANDO : Le 3 en 1 unique de VIRAGE



Les effets bénéfiques à court terme du jeûne, de la détox, de l'activité mentale et physique, et des bains de cascades sont formidables !

- Nettoyage en profondeur de l'organisme
- Régulation profonde des fonctions organiques
- Augmentation des défenses immunitaires
- Régénération de l'organisme et renouvellement cellulaire
- Développement accéléré de cellules souches
- Perte de poids
- Vitalité, énergie, envie, bien être, détente et relaxation de l'esprit et du corps
- Clairvoyance, bon sens, ambition et persévérance



Revenez
en FORME et LEGER
après un séjour d'activités
plaisantes et ressourçantes
plutôt que de revenir
FATIGUE et LOURD
après un séjour de vacances
aux activités trop gastronomiques
et festives !



Ce que propose **VIRAGE**, c'est non seulement **unique**, dans votre secteur, en France ou en EUROPE ...



... mais c'est aussi un **formidable voyage intérieur et extérieur** !

Un **SEJOUR AQUA RANDO**, c'est bien mieux dans la **NATURE** qu'entre quatre murs !



Voici **des journées bien remplies, épanouissantes et ressourçantes** :

- Gymnastique et activités physiques le matin
- Détente, ateliers, loisirs et consultation l'après-midi
- Conférences le soir
- Soirées animées selon les artistes disponibles
- Nuitées selon votre budget (chambre d'hôte, habitat insolite, camping, hôtel ou même sur un voilier...)

Votre jacuzzi en toute détente autrement dans la nature. Votre douche "écossaise" ressourçante et dynamisante, c'est avec les cascades et chutes d'eau dans la nature !

Des activités de loisirs, des activités physiques et des activités culturelles selon la période et la destination peuvent être à votre disposition.

Toujours l'UTILE et l'AGREABLE : MIEUX ETRE, BIEN ETRE, CULTURE et VOYAGE



Toutes les **NUITEES** sont possible :

- de la moins chère à la plus chère
- dans un secteur local
- dans une autre région
- dans un autre pays

Toute forme de **DETENTE** :

- Jacuzzi extérieur et intérieur
- Piscine extérieure et intérieure
- Sauna
- Hammam
- Massage

Toute forme de **LOISIRS & CULTURE** :

- Pétanque
- Ping pong
- Billard
- Echecs
- Jeux de cartes
- Artistes locaux
- Choix selon le site...

Choisissons ensemble votre **NUITEE** en fonction de votre **CONFORT** et de votre **BUDGET**



Toutes les **NUITEES** sont possible :

➤ Au **CAMPING** du plus modeste au plus luxueux

➤ En **CHAMBRE D'HOTES**

➤ En **HABITAT INSOLITE**

➤ En **GITE** de France

➤ En **HOTEL** du plus modeste au plus luxueux



PLANNING SEJOUR NATURE ET AQUA RANDO : une journée en 9 étapes ...



1 / **PETIT DEJEUNER** : Repas léger et énergétique de 7h à 8h

2 / **REVEIL DU CORPS ET DE L'ESPRIT** : Gymnastique douce en douce mélodie - de 8h à 8h30

3 / **AQUA RANDO** : à pieds et/ou à vélo selon le thème et la destination - de 8h30 à 12h

4 / **ATELIER ALIMENTATION INTELLIGENTE ET DEJEUNER** : Sublimer un repas avec ses saveurs et ses vertus - de 12h à 14h

5 / **DETENTE ET/OU LOISIRS** : Sieste, massage, jacuzzi, piscine, sauna, hammam, jeux, consultation personnelle, etc ... - de 14h à 17h

6 / **CONFERENCES / un thème particulier par jour** tel que : hygiène de vie, nutrition, santé mentale, addictions, couple, épanouissement personnel et bien d'autres encore.... - de 17h à 19h

7 / **DINER DIETETIQUE** : ensemble ou pas, chacun son choix - à partir de 19h

8 / **SOIREES A THEME** : Selon la volonté de chacun et les occasions artistiques qui se présentent telles que la musique, la danse, un concert, des jeux et loisirs, etc... - à partir de 21h

9/ **NUITEE ETOILEE** : Faites de beaux rêves car toutes les conditions sont réunies pour favoriser un bon sommeil ! – à partir de 22h



**Alain
COLANERI**

06 82 18 03 72

www.lebonviragevosges.fr



Virage nature des Vosges

**15, rue de la filature
88460 CHENIMENIL**

ac.monvirage@gmail.com

