

2026
6-7-8 FEVRIER

SÉJOUR

DETOX (équilibre acido-basique)
ALL-INCLUSIVE



SWEET'OM - HYGIENAVIE - 12330 NAUVIALE

YOGA / RANDONNÉE / SOIN DU CORPS / SAUNA
SALLE DE FITNESS / HYDRO MASSAGE / HÉBERGEMENT / PENSION COMPLÈTE
Hygiénavie en partenariat avec La Conciergerie du Vallon.

AU PROGRAMME

VENDREDI arrivée à partir de 16H à Sweet'Om

- 17H accueil chez Hygiénavie
- 17H30 séance de Yoga (**activité douce**) à Hygiénavie
- Diner chez Sweet'Om (**alimentation désacidifiante**)
- Conférence sur la **détoxification du foie**

SAMEDI

Journée randonnée (**oxygénation**) et détente (**no stress**)

- Petit-déjeuner chez Sweet'Om
- 9H30 randonnée
- à partir de 12H30 Déjeuner chez Sweet'Om
- à partir de 13H30 soin détente du corps. Accès salle de fitness, hydromassage, sauna ...
- 18H30 séance de Yoga (**pleine conscience**)
- Dîner chez Sweet'Om
- Discussion autour de l'alimentation santé

DIMANCHE

- Hydratation et séance de Yoga (**barratage**)
- Petit déjeuner chez Sweet'Om
- 10H vous êtes libre comme l'air et/ou sauna (favoriser **la transpiration**)
- 13H Déjeuner chez Sweet'Om
- Départ jusqu'à 17H



NOS TARIFS :

TARIF HÉBERGEMENT EN PENSION
COMPLÈTE
DE 110€ JUSQU'À 160 EUROS
PAR JOUR.

TARIF YOGA, SOINS ET BIEN-ÊTRE
158€ PAR PERSONNE
ET PAR SEJOUR.

(Places limitées)

Infos et réservations :

Céline Giraud :

06.74.11.14.76 - cg.hygienavie@gmail.com - www.hygienavie.fr

Conciergerie du vallon :

06.82.36.62.27 - conciergerieduvallon@gmail.com