

# Séjours Cap Vitalité

Prochain séjour  
17-19 mai 2019

je comprends, je pratique, j'adopte  
pour repartir du bon pied

Les séjours Cap Vitalité,  
la magie d'un trio :



Julie



Marion



Violaine



1 Naturopathe-nutritionniste  
+ 1 Sophrologue  
+ 1 Cuisinière santé

... une véritable expérience pour soi :  
du mieux-être sur-mesure !

## Booster son moral et son immunité

### Donnez du PEP'S à votre hiver !

- des ateliers pratiques, des solutions simples et naturelles
- des apports théoriques, complets concrets
- une cuisine santé accessible avec fiches recette
- un encadrement professionnel bienveillant

2 jours et 2 nuits en pension complète

Au sein d'un éco-gîte (chaumarty)

De vendredi 15 nov. (17h) à dimanche 17 nov. (17h) 2019

295€

31550 Gaillac-Toulza : 45 km au Sud de Toulouse. [www.chaumarty.com](http://www.chaumarty.com)

Renseignements auprès de votre naturopathe : 06.16.59.23.09

## Les atouts d'un séjour Cap Vitalité

- un cadre naturel calme et majestueux
- la parfaite complémentarité entre la naturopathie, la sophrologie et la cuisine
- la simplicité, la convivialité et l'écoute dans un groupe à taille humaine
- une quête commune de solutions-santé simples et naturelles
- un accompagnement bienveillant et sur-mesure par une équipe de professionnelles
- un programme riche, varié et savoureux
- une expérience à vivre...juste pour soi ...
- une cuisine 100% bio, saine et gourmande
- des options sur-mesure en complément (séances individuelles ; tarifs et rdv sur place



## Chaumarty EcoGîte

...tellement ressourçant !

De la déco à l'assiette, du bassin de baignade aux animaux, tout est simple, beau, bon et bio !...

[www.chaumarty.com](http://www.chaumarty.com)



## Vos intervenants professionnels

Violaine est ...



**passionnée de cuisine.** Elle a exploré la cuisine *sans* gluten, *sans* lactose, *sans* sucre, et végétarienne... Toutes ces expériences ont enrichi sa cuisine par ailleurs inspirée de son Sud-Ouest natal et de la cuisine méditerranéenne. Aujourd'hui, c'est *avec* plaisir, *avec* passion et beaucoup de simplicité, qu'elle prépare des repas colorés et créatifs, savoureux et bons pour la santé. En 2013, Violaine ouvre au public les chambres et la table d'hôtes de Chaumarty.

Julie est ...



**naturopathe, nutritionniste comportementaliste.** Elle accompagne sur le chemin de la santé. Avec douceur et respect, elle examine les maux, les comportements et modes de vie, propose des ajustements personnalisés. Elle consulte également en gestion du poids par une approche positive qui permet de retrouver une relation harmonieuse avec l'alimentation. Sa devise : inscrire les changements dans la durée en avançant petits pas par petits pas.

Marion est ...



**sophrologue praticienne,** installée en Gironde depuis 2015. Elle exerce auprès d'un large public (enfants et adultes), dans le cadre privé, scolaire, professionnel ou associatif, en individuel ou ateliers collectifs. Formée à la sophrologie Caycédiennne (ainsi qu'à la sophrologie ludique et méditation pleine conscience) à Paris puis à Bordeaux, Marion pratique une sophrologie existentielle, simple, que l'on peut aisément partager et installer dans sa vie au quotidien.

## Réservation

Auprès de Chaumarty EcoGîte au 06 63 40 11 89 / 05 61 08 68 64 ou [chaumarty@free.fr](mailto:chaumarty@free.fr)

Chèques vacances acceptés, clôture des réservations 2 semaines avant le séjour.

## RESERVATION

Auprès de Violaine 06 63 40 11 89 ou [chaumarty@free.fr](mailto:chaumarty@free.fr)  
ou auprès de votre Naturopathe 06 16 59 23 09  
ou de votre Sophrologue 06 64 88 28 75

**295 € TTC**

2 jours / 2 nuits  
pension complète

### Chambre individuelle

Salle de bain privative  
grand lit double  
+ 30 € par chambre et par nuit

**Transfert + 10 €**

A/R Gare de Cintegabelle

### Consultation privée

Possible – non incluse

#### Votre séjour comprend :

- l'hébergement en chambre partagée par 2 ou 3 personnes.
- les prestations collectives de naturopathie et sophrologie
- 2 petits déjeuners - 2 déjeuners - 2 dîners.

#### Il ne comprend pas :

- le linge de toilette et de baignade
- les consultations à titre privé qui pourrait être sollicitées par le stagiaire auprès des intervenants
- le supplément pour la chambre individuelle
- le transport
- le transfert A/R stage-gare

#### ✓ La réservation de mon séjour sera effective :

A réception du contrat signé et de l'acompte de 25 % soit 73,75 € (par chèque bancaire - chèques vacances ou par virement bancaire).

Nombre de place limité : Minimum : 6 personnes, Maximum : 10.

Les organisatrices se réservent le droit d'annuler le séjour en cas d'inscriptions insuffisantes. Voir les conditions d'inscription et de séjour.

### GPS

Latitude : 43.236656  
Longitude : 1.48398

### Gare

Toulouse - correspondance  
Cintegabelle (31550)



Lieu dit Chaumarty  
31550 Gaillac-Toulza  
05 61 08 68 64 - 06 63 40 11 89  
[chaumarty@free.fr](mailto:chaumarty@free.fr)  
[www.chaumarty.com](http://www.chaumarty.com)



Ce stage est fait pour moi !  
Je m'inscris **avant le dimanche 5 Mai 2019**