



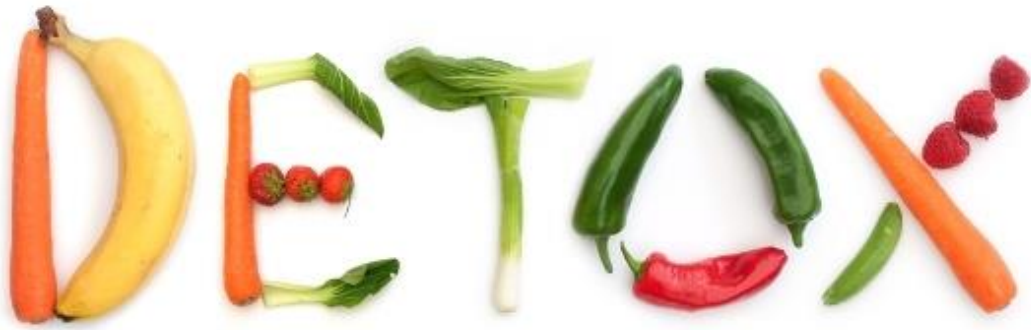
**3 Jours de ressourcement**

# Détox & Relaxation

**7, 8 et 9 Juin**



*dans un lieu magique  
bord de mer, l'Hermitage*



# Détox / Relax

*Détox du corps & digital détox*  
*Relaxation*

*Yoga, Massages, Méditation, Relaxation, Watsu*  
*Techniques de bien être*  
*Légumes & fruits frais, tisanes Détox*



# *Le lieu magique qui vous accueille*

**LA VILLA DU FOUR A CHAUX  
31 Rue Léon Dierx 97434 Hermitage les bains**



Ce programme sur 3 jours va vous permettre de faire une pause totale au niveau alimentaire et psychoémotionnelle, dans un lieu idyllique, à l'Hermitage. Nous laisserons aux vestiaires toutes nos charges, physiques, mentales et émotionnelles pour nous recentrer uniquement sur nous-mêmes.

Chaque jour : programme de purifications yogiques, exercices en bord de mer, techniques de soins naturels variées et relaxations thématiques tout au long de la journée afin de mieux accompagner le processus de nettoyage global.

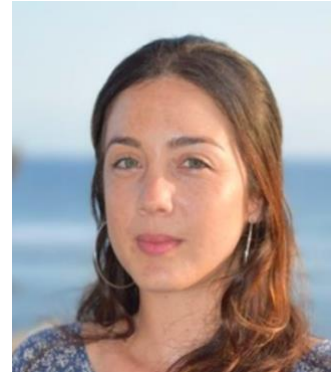
Accès libre à la piscine, sauna, bol d'air Jacquier, plages.

Massages sur réservation « à la carte » : Aroma, Podoréflexologie, Massage thaï, Shiatsu.

Pour vous encadrer, 2 coaches spécialisés en séjours de Détox.



**Christophe Cannaud, Naturopathe  
et professeur de Yoga, Relaxologue  
Directeur du CNR-Formations**



**Elsa DIXNEUF, Naturopathe  
Praticienne en massage bien-être  
Responsable de l'antenne CNR Réunion**



**Pour vous nourrir ? des jus de fruits et légumes, des assiettes vivantes !**

**Pour vous désaltérer ? des tisanes détoxifiantes, de l'eau pure dynamisée !**

**Pour vous drainer ? Des exercices choisis, des soins naturels adaptés**

# PROGRAMME



A votre inscription, un programme de **descente alimentaire** d'une semaine vous sera remis afin de réussir votre cure

**Samedi 7 Juin**

Horaire	Programme
A partir de 8 h30	Arrivée et mise en place
9h	Présentation du lieu et formateurs Exposé du programme Présentation individuelle
10h	Exercices d'expression des intentions avec la loi d'attraction, en bord de mer
11h	Pause tisanes Détox : Fabrication de sa tisane personnalisée
11h 30	Séance de Yoga de l'énergie : décrassage énergétique
12 h 30	Déjeuner Détox : l'assiette vivante
14h	Relaxation du corps physique et allègement du passé
14h 30	Espace de liberté : piscine, océan Techniques naturelles en accès libre <b>Massages à la carte</b>
15h 30	Exposé / débat : les 3 écologies de la naturopathie ressourcée et son impact sur notre alimentation
16h 30	Pratique collective en bord de mer : se relier aux 5 éléments par 5 soins naturels
17h 30	Espace de liberté : piscine, océan Techniques naturelles en accès libre <b>Massages à la carte</b>
18 h 30	Dîner Détox : le bouillon magique Pianto
19h 00	Médiation guidée, en bord de mer

**Choix des Pratiques et Activités proposées :**

En accès libre : Chi machine – Sauna – Bol d'Air Jacquier – Chromothérapie –

Soins sur réservation « en sus » à la carte : Réflexologie plantaire – Shiatsu du dos – Massage thaï des jambes  
Aromathérapie du dos (soins de 30 min)

Ateliers et exercices collectifs : Yoga, Relaxation, Tai-chi-chuan, Chi-gong - Méditation – Bain sonore

# PROGRAMME



## Dimanche 8 Juin

Horaire	Programme
8 h30	Purification yogiques & Kryas
9h	Boisson chaude et tour de table
9h 30	Honorer les éléments avec le chi-gong et les rituels amérindiens, en bord de mer
10h 30	Pause tisanes Détox Fabrication de sa tisane personnalisée
11h	Relaxation du corps énergétique et travail sur les chakras & méridiens
11h 30	Espace de liberté : piscine, océan Techniques naturelles en accès libre <b>Massages à la carte</b>
12 h 30	Déjeuner Détox : la monodiète aux fruits
14h	Relaxation du corps énergétique et travail sur les chakras & méridiens
14h 30	Espace de liberté : piscine, océan Techniques naturelles en accès libre <b>Massages à la carte</b>
15h 30	Exposé / débat : connaître les 5 blessures de l'âme et comment utiliser les fleurs de Bach pour les accompagner ?
16h 30	Pratique collective en piscine : initiation au Watsu, massage dans l'eau pour un total lâcher-prise.
17h 30	Espace de liberté : piscine, océan Techniques naturelles en accès libre <b>Massages à la carte</b>
18 h 30	Dîner Détox : le bouillon magique Pianto
19h 00	Médiation guidée, en bord de mer

### **Choix des Pratiques et Activités proposées :**

En accès libre : Chi machine – Sauna – Bol d'Air Jacquier – Chromothérapie –

Soins sur réservation « en sus » à la carte : Réflexologie plantaire – Shiatsu du dos – Massage thaï des jambes  
Aromathérapie du dos (soins de 30 min)

Ateliers et exercices collectifs : Yoga, Relaxation, Tai-chi-chuan, Chi-gong - Méditation – Bain sonore

# PROGRAMME



En fin de séjour, un programme **de reprise alimentaire** d'une semaine vous sera remis afin de prolonger les effets positifs

## Lundi 9 Juin

Horaire	Programme
8 h30	Purification yoguïques & Kryas
9h	La boisson Détox & le tour de table
9h 30	Salutation au soleil et pratique des 5 tibétains, puis nettoyage énergétique au Do-in, en bord de mer
10h 30	Pause tisanes Détox Fabrication de sa tisane personnalisée
11h 00	Espace de liberté : piscine, océan Techniques naturelles en accès libre <b>Massages à la carte</b>
12h	Ikigai : les cercles magiques des japonais pour trouver sens et bonheur à sa vie Réalisation e son propre ikigai
12 h 30	Déjeuner Détox : le jus Détox
14h	Relaxation du corps psychoémotionnel et formulation de son propre Ikigai
14h 30	Espace de liberté : piscine, océan Techniques naturelles en accès libre <b>Massages à la carte</b>
15h 30	Grande table ronde sur le vécu du stage Les consignes à suivre après la Détox Émissions de souhaits pour la planète
16h 30	Reprise alimentaire avec la râpe cellulosique intestinale
17h 30	Fin du stage

### **Choix des Pratiques et Activités proposées :**

En accès libre : Chi machine – Sauna – Bol d'Air Jacquier – Chromothérapie –

Soins sur réservation « en sus » à la carte : Réflexologie plantaire – Shiatsu du dos – Massage thaï des jambes  
Aromathérapie du dos (30 min)

Ateliers et exercices collectifs : Yoga, Relaxation, Tai-chi-chuan, Chi-gong - Méditation – Bain sonore

# DÉTAIL DU STAGE

## INSCRIPTION : QUAND ET COMMENT ?

Les réservations se feront par ordre de réception des bulletins d'inscription. Vous devez vous inscrire directement auprès d'Elsa, au CNR La Réunion. Les inscriptions doivent impérativement être envoyées avant le 28 Mai avec le règlement ; en cas de désistement :

- Jusqu'au 3 juin: remboursement de 25% des arrhes
- Après : aucun remboursement

## TARIF

Les forfaits correspondent aux prestations et animations proposées :

<b>Forfait pour les 3 jours : S + D + L</b>	
<b>Auditeurs libres, hors CNR</b>	<b>Stagiaires CNR ou et anciens élèves</b>
Forfait global pour 1 personne : 410 €	Forfait global pour 1 personne : 345 €
Couple ou « parent/enfant » : 600 €	Couple ou « parent/enfant » : 520 €
<b>Forfait pour 2 jours seulement : S + D</b>	
<b>Auditeurs libres, hors CNR</b>	<b>Stagiaires CNR ou et anciens élèves</b>
Forfait global pour 1 personne : 290 €	Forfait global pour 1 personne : 260 €
Couple ou « parent/enfant » : 520 €	Couple ou « parent/enfant » : 490 €
<b>Tarifs des soins « à la carte » en massages : 30 mn</b>	<b>30 € par soin (tarif unique)</b>

Tarifs avec nourriture et boissons comprises. Ces frais seront à régler de la façon suivante : 50% d'arrhes avec votre inscription, et le solde le jour de l'arrivée

## DÉROULEMENT et lieu DU STAGE

Le stage se déroulera à l'Hermitage les Bains : 31 rue Léon Dierx

**HEBERGEMENT** : Possibilité de dormir en tente au milieu d'un grand jardin arboré : apportez tente et couchage

Les choses à emporter avec vous :

- 1 flacon d'huile de massage + 1 flacon d'huile essentielle de lavande (lavandula vera bio)
- 1 tenue de marche et une tenue souple – un maillot de bain de 2 pièces pour les femmes
- 1 paire de chaussure de marche + 1 paire de chaussure pour l'intérieur (des tongs)
- 3 grands draps de bain (massage et spa/ piscine)
- 1 tapis de sol pour les pratiques
- 1 gilet ou étole (qui vous permet d'être au chaud)
- 1 lota (si vous avez) pour le lavage du nez « jala néti » et un bouche nez pour la piscine et exercices de Watsu

## POUR VOTRE CONFORT

- 1 petit sac à dos pour glisser bouillons et jus de Détox, fruits, **thermos individuel**
- Affaires de toilettes avec produits biodégradables + serviettes et gants
- 1 petite pharmacie personnelle
- Mouchoirs en papier / de quoi prendre des notes

*Nous vous souhaitons une bonne préparation psychologique en attendant cet événement réjouissant et nous comptons sur vous toutes et vous tous pour que cette rencontre se déroule dans la bonne humeur et l'harmonie.*



# INSCRIPTION



NOM : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tel : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Je suis :  Apprenant suivant mes cours au CNR, ou ancien apprenant du CNR

Je suis :  Auditeur libre, hors CNR

Demande mon inscription au stage de ressourcement **DETOX & RELAX** organisé à l'Hermitage, La Réunion, les 7, 8 et 9 Juin 2025, et m'engage à respecter les modalités du règlement détaillé.

*NB : ce stage pourra également être suivi en mode « jeûne hydrique » à base de tisanes seules.*

Un règlement de 50% d'arrhes doit accompagner votre demande d'inscription pour valider la réservation de votre place au stage Place limitée

Fait à \_\_\_\_\_ Le : \_\_\_\_\_

Signature :

(Vaut pour acceptation du règlement)

## Extrait du règlement intérieur régissant les stages du CNR FORMATIONS

### **Tarifs : les tarifs incluent les activités ainsi que la nourriture et les boissons pendant tout le stage**

- auditeurs libres : 410 € pour 3 jours et 290 € pour 2 j./ personne. Tarif réduit pour couple ou parent/enfant : 600 € pour 3 j. et 520 € pour 2 j.  
- Apprenants CNR anciens : 345 € pour 3 jours et 260 € pour 2 j./ personne. Tarif réduit pour couple ou parent/enfant : 520 € pour 3 j. et 490 € pour 2 j.

### **Règlement des frais :**

- Ce stage ne peut pas être associé à l'un des stages gratuits réalisés en école régionale et inclus dans les formations CNR  
- Toute inscription non accompagnée du versement des arrhes (50%) ne pourra être retenue.

### **En cas de désistement :**

- jusqu'au 28 Mai : remboursement de 25% des arrhes  
- après le 2 juin : aucun remboursement.

**Demande d'inscription :** Le bulletin d'inscription ne vaut pas confirmation, celle-ci vous sera adressée à réception de votre courrier et en fonction des places disponibles.

### **Déroulement du stage :**

Le Cnr se garde le droit de modifier le programme en cas de désistement accidentel d'un des intervenants. Les responsables du CNR se réservent le droit de renvoyer toute personne dont le comportement nuirait aux autres ou au bon déroulement du stage, et ceci sans aucun dédommagement financier

Renvoyez ce bulletin d'inscription avant le 28 Mai, accompagné des arrhes de réservation  
**CNR LA REUNION, Elsa DIXNEUF**

Téléphone : 0693 46 69 06 mail : [cnr.reunion@gmail.com](mailto:cnr.reunion@gmail.com)



# ANTENNE REGIONALE: CNR 974-REUNION

Formations professionnelles  
certifiantes:

- 1 **NATUROPATHE- IRIDOLOGUE**
- 2 **PRATICIEN(NE) EN SPA**
- 3 **REFLEXOLOGUE**



**FORMATION  
CERTIFIANTE**



**AU CHOIX: CURSUS  
OU A LA CARTE**



**FACILITE DE  
PAIEMENTS**

\*\*Nos formations peuvent être prises  
en charge par des financeurs.



La certification Qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie : **Actions de Formation**



Datadock



0693 466 906  
0692 618 893



cnr.reunion@gmail.com



CNR Réunion