

Mon mieux-être  
sur-mesure !

# Séjours Cap Vitalité

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



Dans un cadre unique, aux portes des Pyrénées,  
faire une pause, se laisser guider par des expertes,  
et se ressourcer en pleine nature ...

- ateliers pratiques, solutions simples et naturelles
- apports théoriques complets et concrets
- activités et veillées thématiques
- encadrement professionnel bienveillant
- cuisine santé accessible

Accompagnés par :  
· une Naturopathe  
· une Sophrologue  
· une Cuisinière santé

... une véritable expérience pour soi, sur-mesure.

## SEJOURS 2018

Du vendredi 1er au dimanche 3 Juin :  
**Trouver SA solution Détox**

Du vendredi 12 au dimanche 14 Octobre :  
**Prévenir les maux divers d'Hiver**

Lieu de séjour : EcoGîte Chaumarty - 31550 Gaillac-Toulza  
à 45 km au Sud de Toulouse.

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

**2 jours / 2 nuits**  
en pension complète

**290€ par personne**  
en chambre double  
partagée

**Réservation**  
**EcoGîte Chaumarty**

**06 63 40 11 89**  
[chaumarty@free.fr](mailto:chaumarty@free.fr)

## 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 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 même 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 chambres et table d'hôtes.

**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 EcoGîte® Chaumarty 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

## Trouver SA solution Détox

Vendredi 1<sup>er</sup> Juin – Dimanche 3 Juin

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**

**290 € 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 - 1 dîner - 2 collations.

#### 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 72,50 € (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 20 mai.**