



CENTRE LUCIE NOLET

Éveil en santé globale

5-3044, Rue des Châtelets, G1V 2K2

Québec, QC, Canada

Tel Québec : 1 418 657 5455

centrelucienolet@gmail.com

centrelucienolet.net

SÉJOUR SANTÉ

Où l'Être prend conscience de son corps et de sa globalité

Tout au long, il est soutenu par :

- l'enseignement du fonctionnement et des besoins du corps humain;
- une alimentation vivante et enzymatique;
- des cures de détoxification;
- des décodages cellulaires;
- l'apprentissage d'outils d'évolution;
- la pratique d'activités de conscience;
- Une évaluation antérieure pour une cure individualisée.

Basé sur un travail de plus de 40 ans d'expérience personnelle ainsi que sur des philosophies de soins de guérison européennes et américaines.

SÉJOUR SANTÉ

Objectif : Amener l'Être à prendre conscience de sa santé physique et psychique

Forfait :

- Hébergement : 6 jours et 6 nuitées avec chambre individuelle;
- Alimentation vivante et biologique, jus verts et autres;
- Suivis thérapeutiques personnalisés;
- Pour une meilleure préparation : évaluation antérieure sur les quatre plans de la santé faite en présentielle ou à distance par Lucie Nolet;
- 3 soins énergétiques et une reprise alimentaire faits par Lucie Nolet;
- 1 massage globale fait par une massothérapeute (Marise Caya);
- Théorie et pratique selon les besoins individuels;
- Deux ou trois soins pour vous recharger en électricité (bain de pieds);
- Différentes cures suggérées, par exemple à l'huile d'olive pour le foie, à l'huile de ricin pour l'intestin grêle ou des implants;
- Produits spécifiques à chacun et chacune, requis pendant la cure. Vous pouvez également apporter les suppléments habituels;
- Accessibilité au spa.

Ce qui est exclus du forfait:

- Massothérapie sur demande au coût de **90 \$ tx.c.** /1 heure **avec possibilité de reçu.**

PROGRAMME D'UNE JOURNÉE AVEC

REPAS INDIVIDUALISÉS

8 h	Rendez-vous pour la prise de tension artérielle et la pesée Boisson ou légère collation
8 h 30	Exercices et méditation guidés
9 h	Petit déjeuner
A.M.	Collation Activités individuelles ou de groupe Soin thérapeutique d'une heure avec Lucie Nolet Test individuel de choix des aliments, des collations et des repas
12 h 30	Repas
P.M.	Collation Activités individuelles ou de groupe Soin thérapeutique d'une heure avec Lucie Nolet
16 h	Respirations, étirements et exercices yogiques
18 h	Repas
19 h	Enseignements selon les quatre plans de la santé : physique, émotionnel, mental et spirituel(conscience)
20 h	Collation
21 h	Libre

ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

- Cru-sine : confection de nos repas avec supervision : salade, potée, mousse et jus, faits avec fruits crus et secs, légumes, germination, graines et céréales biologiques.
- Cures : foie, reins, intestins (candida albicans et parasites)
- Exercices vibratoires : transformeur, cercle d'harmonisation, méditation ou exercice de visualisation
- Mandalas, lire, écrire, écouter de la musique
- Marche, détente, contemplation, spa

ACTIVITÉS POUR LE GROUPE

- Bibliothèque : Santé et conscience
- Documentation
- Utilisation du « Thermomix », extracteur à jus, germoir et autres outils de cuisine
- Échange et communication
- Films – musique – textes pour introspection sur CD

Note : Possibilité de se procurer des livres, et des produits naturels.
Vous pouvez apporter votre tapis de yoga, oreiller,
et autres effets personnels pour votre confort.