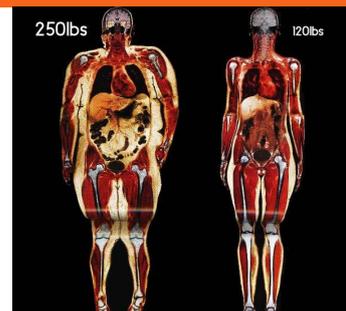


# Programme Stage Perte de poids et remise en forme



## Stage "Perte de poids et remise en forme"

**Alimentation low-carb, cétogène et paléo -  
Santé naturelle - Workshop de physiologie - Randonnée**

**Du Vendredi 2 au Dimanche 4 Juillet 2021**  
**au centre de santé holistique ESIH à Giromagny (90)**

**Un week-end pour comprendre et appliquer des principes pour mincir naturellement et durablement !**

### **VENDREDI**

- **17h** : Accueil/Installation dans les chambres et jus de légumes
- **19h** : Repas paléo
- **20h15** : Workshop "Que savez-vous sur la perte de poids ?"
- **21h30** : Temps libre et discussions



# Programme Stage Perte de poids et remise en forme

## SAMEDI

- **9h** : Petit déjeuner ou jeûne intermittent
- **10h** : Présentation "Comment mincir naturellement et durablement avec la Naturopathie" et échanges (+jus de légumes)
- **12h** : Repas cétogène
- **14h** : Randonnée au choix au massif du Taennchel (68) ou aux Cascades de la Goutte des Saules (70)
- **17h** : Retour au centre, jus de légumes et entretiens individuels en Naturopathie sur demande
- **19h** : Repas low carb (LCHF)
- **20h30** : Méditation guidée (Émotions, alimentation et compensation)
- **21h30** : Temps libre, discussions

## DIMANCHE

- **9h** : Petit déjeuner ou jeûne intermittent
- **10h** : Présentation "Quelle activité physique pour mincir efficacement ?" (+jus de légumes)
- **12h** : Repas paléo
- **14h** : Bilan collectif sur le stage - Échanges et points essentiels à retenir
- **16h** : Jus de légumes et préparation au départ
- **17h** : Départ

