

TERRE & MER

croisières



les croisières voile et randonnée - les croisières santé

CROISIÈRES TERRE & MER VOUS PROPOSE



LA PAUSE SANTÉ DU DOCTEUR CURTAY LE PROGRAMME LONGUE VIE D'OKINAWA

du 31 mai au 7 juin 2009

à partir de
1830€

Respirer, pratiquer les arts martiaux intérieurs, se connecter à soi-même et savourer en pleine conscience une cuisine riche en micro-nutriments, tels sont les secrets des centaines d'Okinawa. Croisières Terre & Mer vous propose de vous initier à cet art de vivre millénaire à l'occasion d'une Pause Santé en mer Méditerranée, entre les Calanques de Cassis et les réserves naturelles de Porquerolles et de Port Cros.

Le Docteur Jean-Paul Curtay, nutrithérapeute de réputation internationale, s'est rendu à Okinawa, l'île du sud du Japon qui détient le record mondial d'espérance de vie en pleine santé. De son voyage, il a tiré un livre "Okinawa, un programme global pour mieux vivre" qui constitue une méthode de bien-être et de santé universelle. La Pause santé en mer vous permet d'entamer le programme Okinawa en sa compagnie dans des conditions de détente exceptionnelles. Le séjour alternera croisière sur un catamaran confortable, baignades dans les mouillages sauvages et coaching alimentaire et physique.

• AU PROGRAMME

Conseils sur les aliments soigneurs et comment les préparer, établissement d'un rapport de libre choix aux aliments.

Une consultation personnalisée en nutrithérapie avec le Docteur Curtay.

Respiration complète et initiation à la "recharge-décharge", un enchaînement qui intègre dans un moment pour soi, respiration, activité physique, techniques asiatiques d'énergétisation, visualisation et méditation.

Qi Gong, une gymnastique plurimillénaire de santé et de longévité avec des conseils d'auto-massage à utiliser chez soi.

Ateliers cuisine.

•
Renseignements

09 63 52 52 90 - 06 60 65 36 82 - info@croisieres-terreetmer.com

Contact croisières-santé

Emmanuel Duquoc, 05 65 23 07 72 - 06 23 80 04 88 - e.duquoc@free.fr

Pour aller plus loin : <http://www.lanutrithérapie.com>