

# EAT

# NATURE

.BE

mieux manger, mieux être

WEEK-END  
*Mieux manger, mieux être*



# WEEK-END INDIVIDUEL ou à DEUX

Prendre le temps reste la clef du changement personnel autour de l'alimentation. Rompre avec le quotidien peut vous aider à transformer de manière durable vos habitudes alimentaires. Le séjour bien-être vous permet ainsi d'installer vos nouveaux réflexes au quotidien. Il s'agit de renforcer une démarche saine & progressive autour du mieux manger, mieux-être.

Nous vous accueillons ainsi individuellement ou à deux à [L'Oeil du Condroz](#) le temps d'un week-end durant lequel nous cuisinerons chaque jour vos repas personnalisés. Ce moment est idéal pour une déconnexion en douceur.

Cette résidence située plein sud & construite en matériaux naturels vous offre un grand espace jardin, un lieu d'écoute musical et de lecture agréable, un silence bucolique. L'Oeil du Condroz invite votre esprit à se détendre grâce aux balades le long de la rivière du Hoyoux, à la pratique du vélo mis à votre disposition via un ravel qui parcourt la vallée ainsi qu'à une foule d'activités grand air pour aider votre corps à se régénérer.

Lieu du séjour: **L'Oeil du Condroz**

rue du centre 5b - 4560 Les Avins-en-Condroz (BE)

Tarif week-end individuel	300,00 €
Tarif week-end à deux	500,00 €



# Programme

Tous les repas servis sont certifiés bio, pauvres en gluten & sans lait de vache.  
Possibilité de repas 100% végétariens ou vegans

16h00 : arrivée en tenue de stretching (tisane & collation légère)  
17h00 : étirements/stretching  
17h30 : préparation du repas du soir  
18h15 : souper (légumes, féculents, aromates)  
19h30 : temps libre  
20h00 : massage relaxant  
20h30 : lecture ou écoute musicale  
22h00 : bonne nuit

---

07h30 : levé (tenue de yoga)  
08h00 : yoga  
08h30 : eau citronnée + petit-déjeuner protéiné  
10h00 : promenade le long de la rivière, des forêts & des prairies  
11h30 : préparation du repas du midi (salade variée & colorée)  
12h00 : repas du midi  
14h00 : sieste/repos, lecture au coin du feu, écoute musicale, vélo,...  
15h30 : départ

## **Informations complémentaires**

- à chaque repas, je vous expliquerai les vertus nutritionnelles des aliments choisis de manière globale & particulière à votre état de santé
- l'horaire peut être adapté à votre rythme
- l'arrivée peut avoir lieu à votre convenance le vendredi ou bien le samedi (départ en fonction de votre arrivée)
- le programme est adaptable pour 2 jours en semaine si cela vous arrange mieux



