

Hôtellerie

Préparer son séjour

Nourriture

Il n'y a pas de régime particulier à suivre pendant la cure, cependant une nourriture simple, sans oublier les crudités et sans excès, sera la bienvenue. Une alimentation régénérante et hypotoxique sera d'autant mieux utilisée par l'organisme qu'elle se fera en période de cure Sana'chi.

Le plus important, est le bien-être durable qui s'installe pendant votre séjour. Faites confiance au principe de biorégulation. Profitez pleinement de votre cure.

Les mauvaises habitudes alimentaires pourront se transformer plus facilement par la suite. Des conseils alimentaires et d'hygiène vitale vous seront donnés dans ce sens en fin de cure.

Exercice physique

En complément de vos soins de biorégulation, Quelques activités physiques pendant votre cure, seront le meilleur des compléments.

Promenade avec ou sans marche,

Quelques respirations, étirements, mouvements

Bain avec ou sans nage

Siestes

Au pied de la Cité médiévale à quelques minutes à pied de votre lieu de cure, un grand nombre de gîtes et de chambres d'hôte, peuvent vous accueillir. Pour les personnes qui le souhaitent, possibilité de commander un panier bio à votre arrivée ou de se faire livrer par un magasin bio.

Dans la Cité et autour de celle-ci, très belle Hôtellerie et de Grands Hôtels, un petit peu plus loin des hôtels plus sobres.

Carcassonne est très visitée, réservez le plus tôt possible, nous ferons notre possible pour vous aider dans vos recherches.

Les quartiers les plus proches de Sana'chi :

**« La Trivalle » « La Barbacane »
ou bien sur « L'Île »**

Programmation des soins

Au moment de votre inscription, nous fixons le rendez-vous du Bilan de naturopathie et prenons note de vos souhaits dans la gestion de votre temps.

Dans un souci de qualité, la programmation des soins deviendra définitive seulement sur place au moment du bilan.

Pour planifier vos journées sachez que la durée moyenne d'exposition au champ EMP est de 20 minutes et qu'il est possible sous certaines conditions, d'effectuer vos séances à l'hôtel ou dans votre gîte