

## Les atouts d'un séjour Cap Vitalité

- un cadre naturel calme et majestueux
- la parfaite complémentarité entre la naturopathie, la sophrologie et la cuisine
- la simplicité, la convivialité et l'écoute dans un groupe à taille humaine
- une quête commune de solutions-santé simples et naturelles
- un accompagnement bienveillant et sur-mesure par une équipe de professionnelles
- un programme riche, varié et savoureux
- une expérience à vivre...juste pour soi ...
- une cuisine 100% bio, saine et gourmande
- des options sur-mesure en complément (séances individuelles ; tarifs et rdv sur place



## Chaumarty EcoGîte ... tellement ressourçant !

De la déco à l'assiette, du bassin de baignade aux animaux, tout est simple, beau, bon et bio !...

[www.chaumarty.com](http://www.chaumarty.com)



## Vos intervenants professionnels

**Violaine** est ...



**passionnée de cuisine.** Elle a exploré la cuisine *sans* gluten, *sans* lactose, *sans* sucre, et végétarienne... Toutes ces expériences ont enrichi sa cuisine par ailleurs inspirée de son Sud-Ouest natal et de la cuisine méditerranéenne. Aujourd'hui, c'est avec plaisir, avec passion et beaucoup de simplicité, qu'elle prépare des repas colorés et créatifs, savoureux et bons pour la santé. En 2013, Violaine ouvre au public les chambres et la table d'hôtes de Chaumarty.

**Julie** est ...



**naturopathe, nutritionniste comportementaliste.** Elle accompagne sur le chemin de la santé. Avec douceur et respect, elle examine les maux, les comportements et modes de vie, propose des ajustements personnalisés. Elle consulte également en gestion du poids par une approche positive qui permet de retrouver une relation harmonieuse avec l'alimentation. Sa devise : inscrire les changements dans la durée en avançant petits pas par petits pas.

**Marion** est ...



**sophrologue praticienne,** installée en Gironde depuis 2015. Elle exerce auprès d'un large public (enfants et adultes), dans le cadre privé, scolaire, professionnel ou associatif, en individuel ou ateliers collectifs. Formée à la sophrologie Caycédiennne (ainsi qu'à la sophrologie ludique et méditation pleine conscience) à Paris puis à Bordeaux, Marion pratique une sophrologie existentielle, simple, que l'on peut aisément partager et installer dans sa vie au quotidien.

## Réservation

Auprès de Chaumarty EcoGîte au **06 63 40 11 89 / 05 61 08 68 64** ou [chaumarty@free.fr](mailto:chaumarty@free.fr)  
Chèques vacances acceptés, clôture des réservations 2 semaines avant le séjour.