

Jeûne en Corse, 5 jours Du 20 au 26 mai 2020

“Une quête d’équilibre et d’harmonie accessible à tous”



Jeûnez pour la santé du corps et de l’esprit...

Nous vous proposons un jeûne hydrique de 5 jours au coeur de la montagne Corse, à Petreto-Bicchisano, du 20 au 26 mai 2020.

Le jeûne nous offre une pause dans notre vie pour se déconnecter du monde et se reconnecter à soi-même. C’est un temps où l’on pense qu’à soi, loin du quotidien et de son environnement habituel, où nous prenons enfin le temps de nous écouter.

Pratiquer le jeûne pour :

- Se libérer : des toxines, du surpoids, du stress...
- Gagner en : santé, vitalité, équilibre et sérénité

Le but du séjour est de permettre un nettoyage profond et durable de votre organisme.

Ce stage est destiné aux personnes souhaitant être encadrées pour pouvoir pratiquer le jeûne en toute efficacité et sérénité.

Selon un bilan préalable vous serez autorisé à pratiquer le jeûne hydrique (En fonction des contre-indications et de votre vitalité) et guidé à distance lors d’une descente alimentaire progressive avant le jeûne, puis lors de la reprise alimentaire ensuite.

Des ateliers quotidiens seront animés et pourront être pratiqués selon l’envie des participants. Rien n’est imposé, chacun devant mener la semaine à son propre rythme. Le but étant aussi d’accéder à un lâcher prise, une autonomie de la gestion de son corps et un retour vers soi.

Au programme :

- * Bilans naturopathiques individualisés + conseils
- * Jeûne encadré
- * Discussions thématiques
- * Projection de documentaire
- * Yoga
- * Ateliers créatifs
- * Techniques respiratoires
- * Sommeil & relaxation
- * Marches nature
- * Méditation
- * Bains de source d’eau chaude, en mer et en piscine naturelle

- * Massages détentes
- * Soins énergétiques

Cette médecine préventive efficace vous offre une vision plus écologique et plus juste pour votre corps.

Coût du séjour

Chambre de 4 personnes, lits simples **490 €**/personne

Chambre individuelle 1 lit double (selon dispo) **560 €**/personne ou 980 euros en duo

Salon (Rideau de séparation) 1 canapé lit **450 €**/personne ou 800 en duo

Ces tarifs incluent

Avant le jeûne :

- 1 bilan de vitalité (1h) en visio-conférence (whats'app) dès l'inscription au jeûne Rendez-vous pris par la naturopathe dès réception du bulletin d'inscription et des arrhes
- 1 suivi naturopathique de 30 min, 4 semaines avant le début du jeûne RDV avec la naturopathe
- Protocole de préparation et de descente alimentaire avant le séjour (carnet)
- Transferts aéroport/hébergement
- Tisanes et souper le jour de l'arrivée
- Eau de source naturelle (montagne Corse) à volonté

Pendant le séjour de jeûne :

- 6 nuits hébergement dans un chalet
- Suivi naturopathique individuel hebdomadaire
- Les séances de Yoga et méditation (1H30 le matin et 1h en fin de journée)
- Ateliers créatifs
- Veillées à thème
- Déplacements sur les différents lieux de promenade
- Accompagnement durant tout le séjour par la naturopathe et la professeure de Yoga
- Eau de source naturelle (montagne Corse) à volonté

Fin du séjour :

- Tisanes et reprise alimentaire (+conseils et carnet)
- Transfert hébergement/aéroport

Ces tarifs n'incluent pas

- 20 min crânien 30 euros
- 30 min pieds/jambes 40 euros
- 1h détente 60 euros
- 1h20 détente 80 euros
- Soins énergétiques :
- Reiki 1h 50 euros

Les soins supplémentaires sont à réservés sur place à l'arrivée ou durant le séjour en fonction des besoins de chacun.