

Jeûne, Nature et Pratiques énergétiques

Du 24 au 28 mars,
A Freissinières (05)



Fil conducteur :

Jeûne pour aborder l'arrivée du printemps : faire de la place pour éclore à soi-même

Le jeûne débute à votre arrivée sur place le lundi matin, jusqu'au vendredi midi où nous rompons le jeûne ensemble.

Le chalet Couleur d'en Haut qui nous accueille se situe à 1400m d'altitude sur un coteau ensoleillé, dans une vallée calme et préservée.

5 jeûneurs maxi réparti dans 3 chambres, une salle commune, une salle de pratique et de soin, une terrasse, un espace jardin, un sauna extérieur et l'accès direct à la nature.

<https://www.chaletcouleursdenhaut.fr/>

Lors de ce séjour, seront proposés :

- des temps de rencontre et d'échange
- des temps de balade en nature
- des temps pour soi
- des partages sur la physiologie du jeûne, la naturopathie, les pratiques d'hygiène de vie
- éveil corporel et méditation
- le sauna
- 2 ateliers de pratiques énergétiques
- la possibilité de recevoir un soin énergétique

Toutes les propositions d'activités sont facultatives, vous êtes libre de participer ou non.

Déroulé du jeûne :

Chaque matin, sera proposé infusion de plantes et eau qui resteront en libre service pour la journée. Chaque soir, sera proposé un bouillon.

Le jeûne est personnalisé et adapté à vos besoins du moment. En amont du séjour, nous avons un entretien préalable. Et chaque matin, un suivi individuel est réalisé. Cela permet d'ajuster et d'apporter des compléments si besoin (jus, soupe..)

Le contact avec la nature et les pratiques énergétiques viennent soutenir le déroulé de votre jeûne. Nous évoluerons à un rythme tranquille adapté à la physiologie du jeûne, à l'écoute des besoins de chacun.

L'invitation pour ce séjour est de couper avec le quotidien pour s'offrir un temps avec soi, permettre au corps de faire son travail de nettoyage et d'entretien, vivre pleinement ce qui est là et s'ouvrir à de nouvelles possibilités pour soi.

Vos encadrants

Sylvène, naturopathe

Céline, praticienne énergétique

Tarif

560€/pers

Soin énergétique en plus : 50€/pers

Inscription

sylvene.naturo@gmail.com

www.natureetvie.com