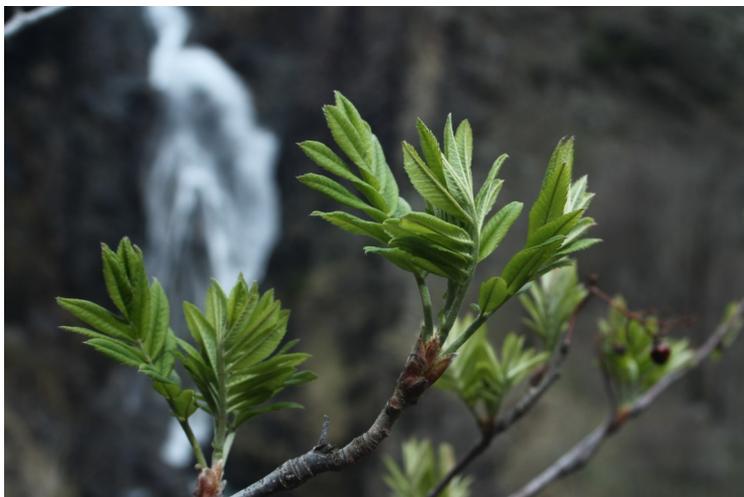


Jeûne, Nature et Pratiques énergétiques

Du 19 au 23 mai,
A Freissinières (05)



Jeûne dans l'éclosion printanière

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
- de l'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 à base de légumes.

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..)

Suite à votre inscription, vous serez accompagné pour vivre une descente alimentaire dans les jours qui précèdent le séjour. Et suite au jeûne, vous serez également accompagnés pour vivre votre reprise alimentaire en douceur.

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 diplômée en 2017, également accompagnatrice en montagne.

J'ai découvert la pratique du jeûne en 2005 et je l'ai expérimenté de manière autodidacte depuis cette période. Lors de ma formation en naturopathie, j'ai pu mieux comprendre cette pratique. Aujourd'hui, je continue d'approfondir mes connaissances via la supervision professionnelle et le suivi de l'actualité du jeûne. J'organise des séjours de jeûne depuis 2020.



Céline

Praticienne énergétique.

"Les pratiques énergétiques permettent la mise en lumière des blocages présents, passés ou à venir. Les soins énergétiques permettent de relancer la circulation énergétique et réactiver le processus d'auto-réparation du corps. L'énergie apaise l'esprit, détend et redonne au corps sa vitalité, sa joie et son équilibre. Vous reprenez contact avec votre corps et votre moi, messenger de votre âme, et redevenez le maître de votre vie."

Lors des séjours, Céline anime des ateliers collectifs de travail énergétique et propose des soins individuels. Elle sera présente 2 journées pendant le séjour.

Tarif

Organisation et encadrement : 440€/pers

Hébergement : 30€/pers/nuit

Soin énergétique en plus : 50€/pers

Inscription

Envoyer un mail à sylvene.naturo@gmail.com

Plus d'infos sur l'ensemble de mes activités : www.natureetvie.com