



## Séjour de jeûne holistique - 3 jours

### PROGRAMME TYPE

J1

- **Accueil à partir de 16h** et installation de chacun
- Cercle d'accueil et présentation du programme
- Bouillon du soir
- Atelier Naturopathie

J2

- Jus du matin, accueil et suivi individualisé
- Réveil corporel Pilates & Yin Yoga
- Marche douce
- Temps libre\*
- Hypnose chamanique
- Atelier naturopathie
- Bouillon du soir
- Cercle de parole, échanges & partages

J3

- Jus du matin, accueil et suivi individualisé
- Réveil corporel Pilates & Yin Yoga
- Atelier ou marche douce
- Temps libre\*
- Hypnose chamanique
- Atelier Naturopathie
- Bouillon du soir
- Marche nocturne ou atelier
- Cercle de parole, échanges & partages

J4

- Jus du matin, accueil et suivi individualisé
- Marche douce méditative ou atelier
- Préparation collective du repas
- Repas de reprise
- Cercle de clôture

### **15h 00 : Libération des chambres**

\*Lors de vos temps libres, vous pourrez bénéficier des séances individuelles de Réflexologie plantaire, Massage aux ventouses, Naturopathie, Olfactothérapie.

Tarif spécial stage 50€ la séance

---

### **Modalités de paiement :**

- La totalité de votre règlement devra être effectué au plus tard au 1<sup>er</sup> jour du stage, par chèque, espèces ou carte bancaire.
  - Votre inscription est validée par le règlement de vos arrhes : 80€.
- 

*Le Programme est ajusté au cours du stage afin de répondre aux besoins émergents du groupe et de chaque participant.*