

## Séjour de jeûne holistique

« Se libérer du superflu pour se reconnecter à son essentiel »

Du 17 au 20 mai 2024

### PROGRAMME

17 mai 2023

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

18 mai 2023

- Jus du matin, accueil et suivi individualisé
- Réveil corporel Pilates & Yin Yoga
- Marche douce : connexion à la/sa Nature
- Temps libre\*
- Hypnose et voyage au tambour : Faire de la place, nettoyer son corps et ses pensées
- Atelier naturopathie : cure de revitalisation
- Bouillon du soir
- Cercle de parole, échanges & partages

19 mai 2023

- Jus du matin, accueil et suivi individualisé
- Réveil corporel Pilates & Yin Yoga
- Atelier expression libre : connexion à la/sa Nature
- Temps libre\*
- Hypnose et voyage au tambour : Accueillir le renouveau avec douceur
- Atelier Naturopathie : cure de stabilisation
- Bouillon du soir
- Marche nocturne, connexion à l'élément feu et tambour
- Cercle de parole, échanges & partages

20 mai 2023

- Jus du matin, accueil et suivi individualisé
- Marche méditative à l'écoute du corps et du vivant
- Hypnose et voyage au tambour : Inscrire le changement dans la durée
- Repas de reprise
- Cercle de clôture

**15h 00 : Libération des chambres** et visite de la production de Spiruline pour ceux qui souhaitent

\*Lors de vos temps libres, vous pourrez bénéficier de séances individuelles de Réflexologie plantaire ou de Naturopathie si vous le souhaitez. (tarif préférentiel : séance d'1h / 50€)

---

### **Coût du stage 300€**

Hébergement inclus, en yourte ou cabane, à Sainte Jalle, dans la Drôme.

### **Modalités de paiement :**

- La totalité de votre règlement devra être effectué au plus tard au 1<sup>er</sup> jour du stage
- Si vous avez choisi un règlement en 3 fois 100€ et/ou pour le règlement de vos arrhes soit 80€ Vous pouvez effectuer vos règlements :
  - par carte bancaire, en ligne, sur la boutique du site page Stages : <https://www.naturopathe-marseille-naturovi.com>
  - par chèque :  
Merci de libeller à l'ordre de GAÏAKINA

Et adresser à :  
Virginie Limousin Della Ragione  
GAÏAKINA  
56 Bd André Aune  
13006 Marseille