



Séjour de jeûne holistique - 3 jours

PROGRAMME

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
- Atelier, 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
- Atelier, cercle de parole, échanges & partages

- 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, Olfactothérapie, Reiki, Massage aux ventouses...

Tarif spécial stage 50€ la séance

Modalités de paiement :

- La totalité du règlement de votre séjour devra être effectué au plus tard au 1^{er} jour du stage, par chèque, espèces ou carte bancaire : 400€*
- Si vous nous rejoignez pour la première fois cette année, nous vous demanderons de vous acquitter de votre adhésion à GAÏAKINA : 10€
- Si vous avez souhaité des modalités d'accueil spécifiques (chambre individuelles, cure revitalisante...), elles vous seront facturées au moment du règlement de votre séjour.
- Votre inscription est validée par le règlement de vos arrhes : 80€.

**Le tarif Early Bird s'applique automatiquement aux personnes concernées*

Ce Programme sera ajusté au cours du stage afin de répondre aux besoins émergents du groupe et de chaque participant et de nous adapter le cas échéant aux conditions météorologiques.