



Séjour de jeûne - 7 jours  
**Reliance Corps Esprit**



PROGRAMME

J1

- **Accueil à partir de 16h** et installation de chacun
- Cercle d'accueil et présentation du programme
- Bouillon du soir
- Atelier Naturopathie : Le Jeûne holistique Buchinger en pratique

J2 à J5

- **Jus** bio réalisé sur place à l'extracteur
- Accueil et suivi individuel
- Réveil corporel Pilates & Yin Yoga
- Marche douce dans la Nature
- Temps libre\*
- Atelier naturopathie : Alimentation, hygiène de vie... des outils pour votre santé au quotidien.
- Ateliers élaborés pour le groupe : expression libre, libération émotionnelle, (re)connexion à soi, à la Nature, aux éléments...
- **Bouillon** du soir (réalisé chaque jour avec de bons légumes bio)
- Hypnose et voyage au tambour : Faire de la place, nettoyer son corps et ses pensées
- Cercle de parole, échanges & partages

J6

- Journée type
- Repas de reprise le soir préparé en commun lors d'un atelier cuisine

- Jus du matin et petit-déjeuner de reprise,
- Accueil et suivi individuel
- Cercle de clôture

**11h 00 : Libération des chambres** et visite de la production de Spiruline pour ceux qui souhaitent

\*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<sup>er</sup> jour du stage, par virement, espèces ou carte bancaire : 680€
- 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 : 120€.

---

*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.*