

Séjour de jeûne holistique

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

Du 18 au 21 mai 2023

PROGRAMME

18 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

19 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

20 mai 2023

- Jus du matin, accueil et suivi individualisé
- Réveil corporel (1h) 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

21 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 des séances individuelles de Réflexologie plantaire ou Naturopathie si vous le souhaitez