



## Séjour de jeûne holistique - Méthode Buchinger

17 au 21 octobre 2024

3 jours + 1 jour d'accompagnement à la reprise alimentaire

« S'alléger et répondre durablement à ses vrais besoins »

### PROGRAMME

#### Jeudi 17 octobre

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

#### Vendredi 18 octobre

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

#### Samedi 19 octobre

- Jus du matin, accueil et suivi individualisé
- Réveil corporel Pilates & Yin Yoga
- Atelier élaboré pour le groupe : expression libre, libération émotionnelle, (re)connexion à soi, à la Nature, aux éléments...

- Temps libre\*
- Hypnose chamanique
- Atelier Naturopathie
- Bouillon du soir
- Marche nocturne
- Cercle de parole, échanges & partages

### **Dimanche 20 octobre**

- Jus du matin, accueil et suivi individuel
- Réveil corporel Pilates & Yin Yoga
- Atelier cuisine : alimentation santé
- Déjeuner de reprise
- Marche douce
- Temps libre\*
- Atelier cuisine : les bonnes habitudes alimentaires après le jeûne
- Dîner de reprise
- Hypnose chamanique
- Cercle de parole, échanges & partages

### **Lundi 21 octobre**

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

### **11h 00 : Libération des chambres**

\*Lors de vos temps libres, vous pourrez bénéficier des séances individuelles de Réflexologie plantaire, Naturopathie, Reiki ou arrêt du tabac par la méthode Chiapi (acupuncture).

Tarif spécial stage 50€ la séance

---

**Coût du stage 450€**

Hébergement inclus, en Chambre partagée, à Saint Michel de Chabrillanoux, en Ardèche.

**Inscription :**

Via le formulaire en ligne : <https://forms.wix.com/r/7204165266861720235>

Nous écrire : [stage.naturovi@gmail.com](mailto:stage.naturovi@gmail.com)

Nous contacter par téléphone : 06 80 56 48 05

A réception de votre demande d'inscription nous vous enverrons, par mail, les informations nécessaires à la validation de votre inscription et lien de paiement pour le versement de vos arrhes de 100 euros.

**Modalités de paiement :**

- La totalité de votre règlement devra être effectué au plus tard au 1<sup>er</sup> jour du stage
- Règlement en espèces, carte bancaire ou chèque
- Règlement possible en 3 fois sur demande