

THERMES DE CHALLES-LES-EAUX

Mini-cure Jeûne & Rando

6 JOURS

La formule « Jeûne et rando » proposée par les Thermes de Challes-les-Eaux s'inspire de la méthode Buchinger. Avec un apport d'environ 250 calories par jour, sous forme de jus de fruits et légumes, de bouillons et tisanes (produits frais, locaux, et culture biologique), excluant tout aliment solide, des randonnées quotidiennes, cette méthode met le corps en mouvement et le système digestif au repos. Elle nettoie et régénère l'organisme. Dans l'écrin verdoyant de la station, à deux pas des sentiers de montagne, les Thermes de Challes-les-Eaux vous invitent à une véritable pause nature. Une occasion d'expérimenter le jeûne accompagné, en sécurité, dans le dynamisme d'un groupe et l'attention d'une équipe.

[**Nouveau**]



- Accompagnement à la semaine de descente
- Réflexologie / Bilan d'entrée
- Préparation à la semaine de reprise
- Jus du matin et bouillon du soir



Mini-cure de 4 à 12 personnes.

PROGRAMME

ACTIVITÉS / ATELIERS

5 Marches collectives (2h - 4h)

RELAXATION / DÉTENTE

- 1 Séance collective de Qi Gong (1h)
- 1 Séance collective de Yoga du Son (1h)
- 1 Séance de Sophrologie
- 2 Formules Spa Liberté (bain reminéralisant, lit hydromassant et hammam)

CONSEILS ET PRATIQUE

- 1 Conférence de présentation du jeûne (1h30)
- 1 Atelier collectif Découverte de la Phytothérapie (1h15)
- 1 Atelier collectif de gestion du stress par la méthode de « The Work of Byron Katie » (2h)

610€*

*Hébergement en supplément : nous consulter.

**EN 2021
4 PÉRIODES**

DU 19 AU 24/04
DU 05 AU 10/07
DU 23 AU 28/08
DU 18 AU 23/10

Inscriptions et Renseignements

au 04 79 71 06 20

challesleaux@chainethermale.fr

