



Organisation et encadrement du jeûne

Jocelyne Guyader
Naturopathe depuis 22 ans

LES ACTIVITES

Gymnastique matinale, balades quotidiennes, piscines, jacuzzi, sauna, conférences, ateliers, partages, options, conseils en hygiène saine

LES THEMES

Des séjours à thème pour avoir le choix

Séjours Jeûne & Randonnées

Plus axé sur la randonnée et visites alentours que les autres séjours. Le but est de stimuler la régénération corporelle et d'activer la circulation sanguine et lymphatique qui favorise la détox tout en modulant les crises d'élimination. Et de tout simplement profiter de la nature.

Séjour Jeûne & Pilates animé par Annick Terrier professeur de Pilates

Se détendre, se tonifier en profondeur et en douceur dans le respect du corps tout en respirant en conscience sont les maîtres mots de la méthode Pilates. Associée au jeûne votre corps vous dira : merci ! " Votre corps est le seul endroit où vous allez vivre " disait J. Pilates

Séjour Jeûne & Voix animé par Elise Rongeron professeur de chant

Profiter de l'état de sensibilité et de disponibilité que nous offre ce temps de jeûne, pour aller à la rencontre de notre voix. Découvrir comment elle nous relie à nous-même, avec ce qui nous anime, mais aussi avec les autres, à travers des explorations diverses, profondes, ludiques.... dans le respect des besoins de chacun.e.

Séjour Jeûne & Sophrologie animé par Albert Marnas Sophrologue

La sophro-balade permettra d'alterner marche libre, pause détente, relaxante, contemplative par l'apport des techniques de sophrologie pour favoriser l'éveil des sens. Un nouveau regard sera porté sur la nature pour offrir une multitude de ressources afin de se recharger en énergie et gagner en vitalité.