



Jeûne Dordogne^{en}



Stage du 18/05 au 25/05/2024

Encadré par des naturopathes certifiées

Venez vous revitaliser dans un cadre sécurisant
et magnifique avec des activités originales.

**Camille et Sylvie vous accueilleront dans un havre de tranquillité,
au hameau de Saint Julien, avec une vue exceptionnelle
sur la vallée de la Dordogne et les falaises de Marqueyssac.**

Pourquoi jeûner ?

Le jeûne est un outil de prévention intéressant pour se maintenir en bonne santé. Cette pratique ancestrale permet à votre organisme de faire une pause. S'abstenir de tout aliment solide pendant quelques jours oblige le corps à puiser dans ses réserves. Quand le corps n'assimile pas, il investit son énergie ailleurs, ce qui permet un grand nettoyage et l'auto-réparation de toutes nos cellules.

RESULTAT : un bien-être et une vitalité retrouvés, ressentis sur le corps et l'esprit.

Le jeûne se vit en 3 temps : la préparation avec la descente alimentaire, le jeûne et la remontée alimentaire. Chaque temps est essentiel et vous serez guidés à chaque étape.

Le jeûne que nous proposons est accompagné de boissons : eau, tisanes à volonté et jus tonique le matin. A la mi-journée et en soirée, les jeûneurs se retrouvent autour d'un jus de légumes/fruits et d'un bouillon de légumes bio, moment de convivialité fort apprécié par le groupe.

Ce type de jeûne est inspiré de celui qui est pratiqué en Allemagne par la clinique Buchinger.



A quelques kilomètres au sud de Sarlat : D'anciennes maisons du XVIème siècle restaurées avec goût. Chaque chambre dispose d'une salle de bain privative.

- Grande piscine chauffée.
- Plusieurs espaces communs pour se retrouver.
- Superbe salle de pratique pour nos activités quotidiennes.
- Le jardin, composé de plusieurs espaces distincts, sur différents niveaux.

LES ACTIVITES PENDANT CETTE SEMAINE

Activités quotidiennes

- Réveil énergétique, gymnastique douce, auto-massages, relaxation/méditation, Qi gong.
- Balades, adaptées à votre rythme (peu ou pas de dénivelé), pour jouir de la nature et de vues époustouflantes.
- Exposés, échanges et partages autour de différentes thématiques liées à nos comportements alimentaires et la santé.



En option, si vous êtes tentés

- Initiation au golf (practice / parcours 6 ou 9 trous au golf de Rochebois).
- Baignade dans la Dordogne.
- Visite des jardins de Marqueyssac, villages pittoresques et/ou châteaux médiévaux (Beynac, La Roque-Gageac).
- Atelier pour découvrir les huiles essentielles et leur utilisation.
- Cette semaine sera aussi le moment idéal pour bénéficier des massages de Camille (60 €/heure).



Sylvie est formée au sein d'une école certifiée par la fédération française de naturopathie : CENATHO, praticienne en aromathérapie, formée à l'encadrement du jeûne holistique en 2022, aux fondements de la médecine nutritionnelle (Nutrithalth Academy).

Camille dispose d'un Master en naturopathie (CENATHO), est praticienne en aromathérapie, instructeur en méditation MBSR (méditation de pleine conscience) et masseuse professionnelle dans des établissements de prestige.

Toutes deux pratiquent des jeûnes depuis 2017



Le Hangar est un havre de paix et de sérénité, propice à de nombreuses pratiques.

DÉTAILS DU STAGE (Groupe limité à 9 personnes maximum)

Le stage débute le samedi à 17h et se termine le samedi à 10h.

Le prix de la semaine est de 970 € par personne, incluant :

Hébergement pour 7 nuits, sur une base de chambre double avec salle de bain privative.
Possibilité de chambre individuelle selon disponibilité et avec supplément (+ 200 €).

- Un entretien individuel préalable à l'inscription.
- Conseils personnalisés et accompagnement, pendant la phase de descente alimentaire, le jeûne et la remontée alimentaire pour une reprise en douceur.
- Boissons, tisanes, jus de légumes et bouillons.
- Le repas de reprise alimentaire le vendredi soir.
- L'encadrement des randonnées et sorties, les déplacements en véhicule.
- Les ateliers de début de journée : réveil énergétique, gymnastique douce, méditation, relaxation (au son des bols tibétains notamment), Qi Gong...
- Exposés, discussions, informations sur le thème du jeûne, de l'alimentation saine, de la santé.
- Mise à disposition du Bol d'air Jacquier, qui potentialise les effets du jeûne.
- Mise à disposition d'une bibilothèque.

Informations et inscription :

Sylvie DOUARD 06 79 25 42 98 sylviedouard@free.fr

www.jeuner-dordogne.com