

JEÛNE & ÉMOTION EN NATURE

en Auvergne, Parc Naturel Régional du Livradois Forez



LES BIENFAITS DU JEÛNE

Le jeûne vous libère de vos toxines, met au repos le système digestif, favorise l'auto-nettoyage de vos systèmes organiques majeurs (poumons, foie, reins, intestins, peau). Ainsi allégé de vos surcharges, vous continuerez votre chemin plus léger. Les bienfaits du jeûne sont clareté d'esprit, prise de décision plus facile, sentiment de liberté, force de vie, vitalité retrouvée...

LES STAGES 2021

DU 3 AU 9 JUILLET 2021

DU 31 JUILLET AU 6 AOÛT 2021

DU 21 AU 27 AOÛT 2021

D'autres dates seront programmées, consultez notre site.

Encadrés par 2 naturopathes adhérentes OMNES



LE LIEU EN HAUTE-LOIRE

La Haute-Loire, en Auvergne offre un cadre idyllique pour une parenthèse. Sembadel, dans le parc naturel régional du Livradois Forez permet de vous connecter au coeur de la forêt.

En vous rapprochant du rythme de la nature vous vous libérez de la notion du temps qui vous stresse et retrouvez celui de votre nature profonde.

PROGRAMME D'UNE JOURNÉE TYPE

9h30 : Escapade dans la nature jusqu'à environ 15h.
Connexion consciente aux éléments et à nos ressentis,
cercle de partage...

15h / 19h : temps libre pour une sieste ou une
découverte du patrimoine ou encore à
proximité piscine, sauna, hammam...

Une esthéticienne aromatalogue propose
des massages de bien-être en supplément.

19h30 : temps de partage et de convivialité autour un
bouillon de légumes. Discussions sur le jeûne et
l'alimentation ou sujets au choix et activités partagées
selon l'humeur du groupe.



LA REPRISE ALIMENTAIRE

La reprise alimentaire a lieu en douceur à partir du vendredi midi.

Nous préparons ensemble le repas dans la convivialité. Vous repartirez
bien sûr avec un petit guide contenant les informations et conseils nécessaires
afin d'assurer une reprise sereine et sans soucis.

LE GÎTE

Le gîte Le Mazel à Sembadel (43) ***

- > 200 m² – 4 chambres avec 4 salles d'eau – 5 WC
- > 1 pièce à vivre avec cheminée,
- > 12 lits simples, 1 lit double.
- > site internet : grand gîte le mazel 43 sembadel

- > Groupe limité à 8 personnes
- > Ménage fin de séjour est inclus
- > Location des draps possible pour 8€/pers./sem.
- > Les stages commencent le samedi (1^{er} jour) à 17h et
se terminent le vendredi (dernier jour) à 15 h.

TARIFS & SERVICES

- > Accompagnement : 500 €/sem.
- > Hébergement : à partir de 180 €/sem.
(chambre de 1 à 3 personnes)
- > Consultation individuelle et
bilan Oligocheck : 60€

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

SANDRINE BONNARDOT
Naturopathe



06 87 01 34 68

sandrine.bonnardot2010@gmail.com

SANDRINE WASSONG
Naturopathe

06 14 66 42 32

sandrine.wassong@gmail.com