

JEÛNE & ÉMOTION EN NATURE

Drôme Provençale



Villa Natura Sana,
Saint-Restitut (26)

PROGRAMME 2023

Du 11 au 17 mars

Du 15 au 21 avril

Du 13 au 19 mai

Du 10 au 16 juin

Du 9 au 15 septembre

Du 14 au 20 octobre

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. Vitalité, sérénité, joie et d'autres bienfaits à découvrir ou à retrouver !

> Consulter les témoignages nos jeûneurs sur nos sites.

EN DRÔME AU COEUR DE LA PROVENCE

Ce lieu vous offre un cadre idyllique pour une parenthèse. 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.

Deux naturopathes membres de l'OMNES formées
à l'encadrement du jeûne hydrique et holistique



PROGRAMME D'UNE JOURNÉE TYPE

- > 9h30 : escapade dans la nature
- > Réveil du corps
- > Atelier «émotions»
- > Pause méridienne bien méritée
- > Détente corporelle
- > Pratique de techniques naturopathiques
- > Drainage lymphatique et consultation individuelle sur demande
- > Pratique de la cohérence cardiaque 3 fois par jour
- > 19h30 : temps de partage autour d'une infusion de légumes. Chaque soirée est animée...
- > 21h00 : temps libre...



LA REPRISE ALIMENTAIRE

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

Nous préparons ensemble le repas dans la convivialité.

Vous repartez avec les informations et les conseils nécessaires afin d'assurer une reprise sereine et sans soucis.

LA VILLA NATURA SANA

La villa est confortable, située en pleine nature, au calme et adaptée au séjour de jeûne.

> Vidéos sur nos sites...

> Les stages commencent le samedi (1^{er} jour) à 17h et se terminent le vendredi (dernier jour) à 15 h.

SANDRINE BONNARDOT 
Naturopathe (EI)

06 87 01 34 68

sandrine.bonnardot2010@gmail.com
www.naturopathe-bonnardot.com

TARIFS & SERVICES

- > Accompagnement : 560 €/sem.
- > Hébergement :
 - Chambre double 200 €/sem.
 - Chambre individuelle : 280€/sem.
- > Groupe limité à 8 personnes

SANDRINE WASSONG
Naturopathe (EI)

06 14 66 42 32

sandrine.wassong@gmail.com

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

www.sejour-natura-sana.fr / <https://sandrineswassong.wixsite.com/puydenature>