



Du lundi 5 avril 2021 au vendredi 9 avril 2021
A Châteauroux les Alpes
Gîtes Saint Alban

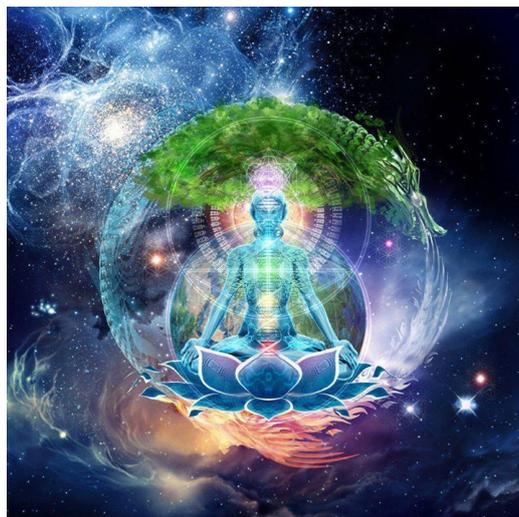
Jeûne de 5 jours - Pratiques Taoïstes - Yoga doux - Marche
en nature - Cercle de partage - Temps pour soi.

Voici une invitation à vivre une retraite de détox portée par les énergies du
changement de saison.

Nos corps – physiques, mentaux, émotionnels – ont besoin de ce temps de
nettoyage, d'allègement, de purification.

Renouons avec les pratiques ancestrales qui nous permettent ensuite d'être mieux
aligné dans nos vies.

Vous serez accompagné dans un cadre bienveillant de manière collective et
individuelle.



Déborah Harivel

Pratiques taoïstes, yoga, soins énergétiques

Pour les taoïstes, chaque individu est responsable de sa propre santé.

L'abdomen faisant partie intégrante de cette idée.

Au rythme des saisons, chaque individu devrait prendre soin de lui par le biais de ses organes. Chacun étant relié à des émotions.

Si nous arrivons à régulièrement nous en occuper, les nettoyer, prenons conscience de leur présence et de leur importance, et en y associant d'autres pratiques alors nous pouvons nous sentir de plus en plus apaisé, aligné en nous même. Nous prenons les expériences de la vie avec plus de sérénité.

Ici mon idée étant de vous accompagner pendant votre jeûne avec les outils taoïstes - de méditation, d'ancrage, de nettoyage - avec le yoga, ainsi que des enseignements que je vous partagerai.

Sylvène Galinier

Naturopathe, Accompagnatrice en Montagne

Le jeûne est pour moi une base dans la démarche naturopathique telle que je l'envisage. J'ai foi dans les processus naturels et l'intelligence du vivant qui animent nos corps.

J'ai découvert la pratique du jeûne il y a 15 ans maintenant, et j'ai évolué dans cette pratique progressivement de manière autodidacte, me mettant de plus en plus à l'écoute de mes besoins profonds.

Le jeûne, c'est non seulement une écoute des ressentis physiologiques mais également une écoute affinée de nos dimensions plus ou moins consciente.

Les émotions constituent pour moi un thème d'exploration, à titre personnel et dans ma démarche d'accompagnement en naturopathie.

Je serai votre référente pour le déroulement de votre jeûne, en amont, pendant le séjour, et pour votre reprise alimentaire après le séjour.

Précisions sur le jeûne

La pratique du jeûne est contre indiquée pour certaines problématiques de santé. Avant toute inscription, un entretien préalable au téléphone aura lieu pour échanger sur votre capacité et vos motivations à vivre ce jeûne.

La participation à ce séjour inclut l'accompagnement à la préparation du jeûne - la descente alimentaire - et à la reprise après le séjour.

Nous vous proposons de vivre un jeûne hydrique avec consommation d'eau, de tisanes de plantes et/ou de bouillon de légumes.

Ce séjour se déroule du lundi au vendredi. Nous rompons le jeûne ensemble le vendredi midi.

Prix du séjour : 380€.

Prix hors hébergement, comprenant les tisanes et bouillons ainsi que le repas de reprise alimentaire le vendredi midi.

Il est demandé 150€ d'arrhes à l'inscription.

Inscription jusqu'à une semaine avant le début du stage pour la préparation du jeûne.

Les arrhes ne seront pas remboursées si annulation 15 jours avant le début du stage.

Si annulation dans la semaine avant le stage, la totalité du stage est dû.

Hébergement :

Nous serons accueilli dans le gîte de St Alban (commune de Châteauroux les Alpes 05), au calme et proche de la nature, accroché à la pente avec une vue incroyable sur les sommets hauts alpins.

Chambre partagée: Entre 25 et 40 la nuit par personne. (100 - 160 € le séjour)

Chambre 1 personne : Entre 45 et 65€ la nuit (180 - 260 €)

Chambre 2 personnes: Entre 40 et 60 la nuit par personne. (160 - 240€)

Le prix de l'hébergement varie selon le nombre de participant.

L'hébergement est payable en chèque, chèques vacances et espèces.

Journée type :

Tisane partagée, météo intérieure

9h15 - 10h : Yoga doux

11h - 13h : Marche dans la nature

Temps pour soi

17h - 18h : pratiques et enseignements taoïstes

Tisane ou bouillon partagé. Cercle de partage

Programme donné à titre indicatif, pouvant évoluer selon les besoins du groupe.