



DÉTOX - YOGA - JEÛNE

13 - 18 Novembre 2022

Lieu : Le Moulin de Milan 84460 Cheval Blanc

Au choix : Chambre partagée, individuelle (dans la limite des disponibilités), Sans hébergement

TARIFS : 650€ / personne en chambre partagée - 800€ chambre individuelle - 490€ sans hébergement

Accompagnement H24, activités physiques, conférences, jus de fruits frais, bouillon de légumes.

Ce stage s'adresse aux personnes souhaitant s'initier au jeûne, se libérer d'une addiction, détoxifier et booster corps-cœur-esprit, ou tout simplement vivre une expérience riche en développement personnel

Le jeûne ou diète de Buchinger vous permet de détoxifier le corps en profondeur de manière durable, d'éliminer la graisse corporelle, de grandir en spiritualité.

La pratique quotidienne d'une activité physique (gymnastique douce, yoga...) permet à votre organisme de puiser dans les graisses stockées pour se nourrir et fabriquer de l'énergie, de se nourrir de tous les éléments stagnants dans les tissus et articulations. Vos muscles sont préservés, l'énergie circule correctement, le nettoyage est activé.

J1 à J3 : Descente vers le jeûne - 2 repas/ jour à base de fruits et légumes préparés ensemble (possibilité de démarrer le jeûne à J1)

J4 à J5 : Diète de Buchinger (un jus le matin, un bouillon le soir, infusions à volonté) ou poursuivre la diète Détox à base de légumes et fruits.

J6 : remontée (sortir du jeûne ou de la diète détox en douceur)

Ce stage détox est propice à la méditation, l'apaisement du mental, la libération des émotions "gelées". Les séances de méditation guidée, de libération émotionnelle et d'auto-massages énergétiques accompagnent votre voyage intérieur. Le jeûne est aussi un excellent moyen de prendre de nouvelles résolutions, un nouveau départ, votre séjour "Détox-Yoga-Jeûne" est accompagné d'ateliers-conférences vous permettant de vous initier à un nouveau style alimentaire, de nouvelles pratiques de bien-être.

Contacts & **INSCRIPTION** par SMS ou e-mail :

Joelle : 07 81 54 04 36 / joelle.bernard.mtc@gmail.com

Isabelle : 06 08 66 96 21/ isaramon@sfr.fr

Un programme détaillé de descente vers le jeûne vous est remis 15 jours avant le séjour.

Nombre maxi : 12 (4 personnes minimum pour maintenir le séjour)