



VOTRE SEMAINE « JEÛNER VERS SOI CHEZ SOI » En dialogue conscient

« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester » Proverbe indien

**Et si vous aviez à distance ET à vos côtés
une présence expérimentée et bienveillante
pour vous accompagner pendant votre semaine
« Jeûner vers Soi chez Soi » en dialogue conscient ?
Pour vous soutenir dans votre démarche de santé et de Bien-Être.**

C'est dans cette optique que je vous propose cette formule
d'accompagnement à distance qui n'a rien de virtuel !

L'objectif est bien de vous ACCOMPAGNER dans votre jeûne, dans le confort
de votre environnement et d'ÉCHANGER sur les divers sujets et
questionnements de votre moment présent qu'ils soient d'ordre physique,
psychologique, émotionnel ou spirituel.

Cela est tout à fait possible de jeûner seul mais certaines
réticences, limitations ou croyances erronées vous empêchent
de franchir le cap ?

Je resterai à votre écoute pour vous donner les conseils personnalisés
indispensables à une expérience de jeûne réussi : en amont du jeûne, chaque
jour de votre jeûne et qui sera suivi d'une reprise alimentaire sérieuse et
efficace afin de faire perdurer les bienfaits de votre jeûne.

Je serai quotidiennement et ponctuellement à vos côtés pour créer ce temps favorisant l'éclairage, l'apprentissage et l'échange d'expériences : la vôtre et la mienne.

Ce sont mes connaissances en matière de santé globale mais aussi mon EXPÉRIENCE et mon ÉNERGIE qui me conduisent à vous proposer cette offre du jeûne à domicile.

Mon expérience dans la santé, comme infirmière et soignante, et dans la relation d'aide ; celle dans la nutrition/naturopathie et mon expertise du jeûne en présentiel depuis 5 ans. Et tout autant mon expérience liée à mon excellente vitalité et aux résultats sur ma propre santé.



À qui s'adresse « Jeûner vers Soi chez Soi » en dialogue conscient ?

- À toutes les personnes qui veulent prendre soin de leur santé et bien-être mais pour qui, une semaine à l'extérieur de leur domicile, s'avère difficile.
 - À toutes les personnes qui ne présentent pas de contre-indications, qui sont motivées et souhaitent être accompagnées chaque jour par une personne expérimentée, rassurante et avec une énergie de Joie.
- À toutes les personnes qui ont déjà fait un jeûne en présentiel ou non, déliées de leurs peurs du jeûne et qui souhaitent pour autant être épaulées, soutenues et accompagnées au jour le jour.
 - À toutes celles qui connaissent les bienfaits du jeûne et qui souhaitent profiter d'un accompagnement en restant chez Soi, afin de prendre de l'assurance et de l'autonomie tout en étant encadrée et pour un budget raisonnable.



« Jeûner vers Soi chez Soi » en dialogue conscient, comment je vous accompagne ?

- Je m'entretiens avec vous par téléphone, zoom, skype, watsApp,... pour un premier contact.
- Je vous communique un questionnaire de santé à remplir afin de mieux faire connaissance, connaître votre état de santé, vos désirs, vos objectifs, vos besoins physiques, psychiques et émotionnels ainsi que vos habitudes de vie.

À l'issue de cet entretien et de votre questionnaire :

- **15 jours avant** : je vous communiquerai des PDF avec des conseils d'hygiène et une proposition de préparation au jeûne.
- **Une semaine avant** : Je vous transmets une descente alimentaire simple pour vous préparer et vous permettre de vivre votre jeûne dans les meilleures conditions.
- **Pendant la durée de votre jeûne**, je vous accompagne avec un suivi quotidien :
 - Un débriefing le matin où je serai à votre écoute de votre « état des lieux » lors duquel nous ferons le point ensemble. Un moment d'échange, d'éclairages, de réponses à vos questions, et de conseils.
 - Un texte choisi et partagé en dialogue conscient aux sons vibratoires.
 - Une méditation
 - Un support écrit de synthèse sur différents ateliers de santé, jeûne, alimentaire, etc...
 - Un accès à un groupe privé.
- **Les 2 derniers jours** : je vous donne les conseils adaptés pour votre reprise alimentaire.
- **15 jours après votre jeûne**, je vous propose un échange pour un bilan post-jeûne.
- **Tout au long de votre jeûne**, je reste en contact avec vous pour répondre à vos interrogations.



Les dates :

Vous pouvez choisir votre période selon le calendrier dans le menu contact et les dates figurent dans le déroulé...



Contact :

Sophie Roumet / Jeûner vers Soi

Tél. : 06 84 77 60 00

Mail : sophie.jeunerverssoi@orange.fr

TARIF

LE PRIX DE CETTE OFFRE

380 euros TTC

À réception, je vous adresse
votre questionnaire de santé

Par virement ou par chèque dès l'inscription
Possibilité de modalités de paiement selon
les demandes

« Si tu écoutes ton corps lorsqu'il chuchote,
tu n'auras pas à l'entendre crier »
Sagesse tibétaine