

SEMAINE EN IMMERSION JEÛNER VERS SOI « ALLÉGÉE-DÉTOX EN DOUCEUR » ET À LA CARTE

ET EN OPTION FACULTATIVE À LA CARTE
DES ATELIERS RÉ-CRÉATIFS

OFFRE 3

25 au 31 mai 2024
29 juin au 5 juillet 2024
7 au 13 septembre 2024

- Une immersion proposée pour celles et ceux qui veulent faire **une détox sans jeûner une semaine entière et qui ont besoin de couper avec le stress et l'agitation**, pour STOP-PER, se RE-PO-SER, se délasser et s'occuper enfin de SOI.
 - Ou une semaine avec un programme allégé de jeûne/détox adaptée individuellement.

C'EST POUR VOUS SI, UNE OU PLUSIEURS RAISONS VOUS INTERPELLENT :

- ✓ vous êtes tenté-e par une expérience de jeûne mais vous n'osez pas franchir le pas ni vous abstenir de manger pour de multiples raisons psychiques, émotionnelles ou physiques (poids) ou autres peurs ou croyances ;
- ✓ vous avez déjà pratiqué le jeûne (ici ou ailleurs), et vous souhaitez faire une détox (à la carte) plutôt qu'un jeûne complet ;
- ✓ vous n'avez jamais le temps ou l'énergie de bien vous préparer en amont ou cela est trop contraignant pour vous ;
- ✓ vous avez un grand besoin de vous déconnecter de la vie trépidante et prendre une semaine de vacances, sans horaires, dans un cadre idyllique à 60 mètres de la plage, tranquille et dans une énergie ensoleillée ;

- ✓ la découverte de l'île de Ré vous appelle et la détox aussi ;
- ✓ vous voulez amorcer un allègement physique (et émotionnel) sans être dans l'abstinence ;
- ✓ vous avez besoin de souplesse et de plus de temps libre pour que ce séjour soit le vôtre en toute quiétude ;
- ✓ toute autre raison qui vous appelle ici...



EN AMONT & PENDANT VOTRE SEMAINE ALLÉGÉE-DÉTOX

- ✓ **En amont**, après les modalités d'inscription, vous aurez simplement à remplir un **questionnaire de santé et habitudes de vie**.

Une quinzaine de jours avant votre séjour, vous recevrez **quelques recommandations détox simples et efficaces**,

- ✓ **Nous étudierons ensemble** vos besoins et les différentes propositions qui s'adapteront à votre demande ou à mes recommandations selon votre vitalité et vos désirs :

- 2 ou 3 jours de Détox avec 2 repas allégés, suivis :
- d'1 ou 2 jours de jeûne (ou intermittent / 1 repas), suivis :
- de 2 ou 3 jours de Détox avec 2 repas allégés ;
- autres choix à adapter...



✓ **L'option Ré-crétions** ; facultative et à la carte :

L'idée est vous faire plaisir avec des **ateliers Ré-crétifs**, à la demande et à la carte, pour un moment de détente et de décompression et pour Ré-veiller votre créativité et votre joie avec Catherine, jeûneuse habituée et experte en art décoratif/mosaïque/mandala, etc...

Pendant la semaine et adaptées à vos demandes selon vos envies, diverses Ré-crétions et apprentissages seront proposés : mosaïque/mandala, bijou d'arbre façon mandala (avec apprentissage de 2 techniques), peinture sur galets, bulle de décoration, etc...

Chaque atelier dure environ 3 heures (ou 2 ateliers d'1 heure 30)



Voici quelques idées de Ré-crétions sur mesure :

- « Bulle de souhait » / 3 heures
- Peinture sur galets / 3 heures
- Bijou d'arbre façon mandala (avec apprentissage de 2 techniques) / 6 heures
- Mosaïque/mandala / 6 heures

Le mot de Catherine, votre accompagnatrice « ateliers Ré-crétifs » :

Attirée par les matières et les couleurs, j'ai découvert d'abord la mosaïque lors d'un voyage à Barcelone, il y a une vingtaine d'années.

Autodidacte, j'ai expérimenté moi-même toutes sortes de techniques d'art déco et je me suis formée auprès d'artistes.

J'anime divers ateliers de mosaïque/mandala, arts décoratifs, relooking de meubles et déco florale dans mon atelier « l'Endroit » à Bagnères de Bigorre.

Ayant découvert le jeûne en dialogue conscient avec Sophie puis réitéré l'expérience avec elle plusieurs fois, nous avons eu cette inspiration de vous proposer des « Ré-crétions » qui vous apporte calme et sérénité tout en Ré-veillant votre créativité.

**LE TARIF****LE PRIX DE CETTE IMMERSION ALLÉGÉE****« DÉTOX ET DOUCEUR »****à la carte****730 euros ****** sont compris :**

l'hébergement en chambre individuelle,
les jus/bouillons - Repas/détox,
1 atelier quotidien d'état des lieux,
2 ateliers/alimentation et questions/réponses,
Relaxations/Bains sonores
Sauna à disposition.

En supplément :

les massages,
les séances de yoga nidra (avec intervenante extérieure),

Ateliers Ré-créatifs :

50 euros / 3 heures



Les dates proposées :

du samedi 25 au vendredi 31 mai 2024 / du 7 au 13 septembre 2024 /
du 29 juin au 5 juillet 2024



Pour une demande d'information ou une inscription :

cliquez ici 

[Demande d'information / Inscription](#)



[Contact](#) 

Sophie Roumet / Jeûner vers Soi

Tél. : 06 84 77 60 00 – E-mail : sophie.jeunerverssoi@orange.fr

« Pour entendre la musique de l'âme du monde,
nous avons besoin de silence.

Si notre esprit est sans cesse préoccupé, agité, actif,
il ne pourra avoir accès à sa source profonde. »

F. Lenoir