

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

ET EN OPTION FACULTATIVE ET 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.
- 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 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 ;
- ✓ la découverte de l'île de Ré vous appelle et la détox aussi ;

- ✓ 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 ;
- ✓ vous voulez amorcer un allègement physique (et émotionnel) ;
- ✓ 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...

Diverses Ré-crétions et apprentissages seront proposés pendant la semaine et adaptés à vos demandes selon vos envies : 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 en « 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 EN 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

**Hors hébergement : 510 euros**

**POUR PLUS DE DÉTAIL  
SUR LES AUTRES PROPOSITIONS ET FORMULES :**



**LES OFFRES ET TARIFS**



**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](mailto: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**