**Pour potentialiser les bienfaits de votre jeûne, un concept inédit d’accompagnement global et personnalisé tout inclus.**

**Le jeûne approche globale et vous :**

Avoir envie au choix :

- de réguler une problématique de stress ou de santé.

- d'expérimenter des états de méditation et de connexion profond à soi.

Être ouvert à la découverte :

- de soins uniques et personnalisés (massage de Breuss, chi neï tsang, toucher palpatoire, massage thaï (visage-crâne-cervicales-épaules), bougies hopi, bol de cristal, chants diphoniques, bols tibétains, soins énergétiques.)

- d’un accompagnement holistique (mental, émotionnel et physique)

- d’un suivi post séjour de jeûne personnalisé et collectif .

S’engager à compléter et renvoyer par retour d’email les documents qui vous seront adressés suite à la réception de votre acompte pour valider votre inscription et pour personnaliser votre accompagnement.

Précisez si vous acceptez (ou non) d'être pris en photo pour des communications ultérieur

Séjour 1 semaine :

Arrivée samedi à partir de 15h selon les sites –

Départ Vendredi fin d’après-midi

Logements doivent être libéré fin de matinée, la fin de la journée se fait au chalet de regroupement.

Coût de votre séjour :

Hébergement 200 euro le semaine chambre double

Chambre individuelle 150 euro (supplémentaire) le choix de la chambre individuelle se fait dès l’inscription.

Accompagnement :

Jeûne Accompagné, soins personnalisés, accès sauna/spa, suivi : 785€ (8 places)

Jeûne encadré : 600€ 2 places

Lieu : Bord de mer ou montagne en Occitanie pour bénéficier des lieux et hébergements les plus adéquates.

Deux sites à l’heure actuelle :

Gite à Belpech :https://abnab.me/h8e50iYLyvb

Wwww camping-de-labesse. Com (séjours A)

Groupe :

6 à 8 personnes en jeûne accompagné.

2 places supplémentaires jeûn encadré (pas de soins inclus ni de personnalisation)

s’adresse à des participants ayant déjà une expérience régulière du jeûne et souhaitant juste avoir un contexte idéal pour le pratiquer.

Le jeûne est un temps de soi à soi, un moment de nettoyage, de régénération organique et d’accueil bienveillant de soi, invitant au voyage intérieur et à la détente.

L’accompagnement se créé aussi au fur et à mesure de votre expérience du jeûne et s’élabore sur la base d’un panel de soins qui seront choisis en fonction des besoins.

**Panel de soins inclus dans votre accompagnement et sélectionné selon anamnèse :**

**Naturopathie :**

Conférences pédagogiques de présentation et d’explications des processus d’encrassage et de nettoyage.

 Compréhension des principes d’hygiène alimentaire, nerveuse, musculaire, émotionnelle et énergétique. L’objectif est :

 - mieux comprendre le sens et les finalités du jeûne, de mieux appréhender et de dépasser les réactions physiques, psychiques et émotionnelles que vous serez susceptibles de rencontrer.

- repartir avec des bases et outils concrets facilement applicables dans votre quotidien.

**Les activités physiques :**

Randonnée, marche consciente, hom gym.

**Les Massages :** Chi nei tsang, massage de breuss, lymphatique tonique, toucher palpatoire, thaï du visage, bougies Hopi…

**Le souffle** :

Bol d’air Jacquier et pulmo-rééducateur.

Techniques respiratoires pour ouvrir cage thoracique, amplitude respiratoire, déverrouillage diaphragmatique.

Cohérence cardiaque.

**Les ondes sonores :**

Temps de détente bain sonore, bols de cristals, bols tibétains, chants diphoniques.

**Equipements complémentaires à disposition :**

Sauna

Chi machine (oxygénation, circulation sanguine et lymphatique)

Piscine

Conditions de paiement :

Inscription validée à réception d’un acompte de 200 € non remboursable, chèque au nom de l’hébergement.

Le solde est envoyé par chèque en même temps que l’acompte mais encaissé 3 semaines avant le séjour.

Possibilité d’effectuer le paiement du solde en 1 ou 2 fois.

Par chèque à l’ordre de : Interstices

Conditions d’annulation :

Dans un délai de moins de 15 jours, le montant total du séjour sera conservé.

Si le séjour est annulé de notre part, le montant total du séjour vous sera restitué.

Pour prendre soin de vous, Béatrice

- Naturopathe & Irrigation du côlon

- Hygiène nutritionnelle, musculaire, nerveuse, émotionnelle et respiratoire

- Randonnées