



# Séjour Jeûne

du 27 juin au 02 juillet 2021

En quête de ressources, de vitalité, et d'immunité ? Elles sont toutes à l'intérieur de vous et ne demandent qu'à émerger ! Ouvrez-vous à la pratique du jeûne et des purges et votre énergie sera décuplée.

Un nettoyage du corps en profondeur est nécessaire, accompagné d'un repos salvateur pour permettre aux cellules de se renouveler, se purifier et s'autolyser. Une technique en douceur où chacun expérimente à son rythme.

Tout comme la Nature, qui renouvelle sa flore,  
Saison après saison, prenez une pause, régénérez votre corps,  
Libérez vos toxines et oxygénez vos cellules.  
Au Gîte de Marbois, haut lieu champêtre, au cœur de l'Ariège,  
Situé sur un promontoire à l'entrée des Pyrénées,  
Venez-vous ressourcer et prendre soin de vous !  
<https://www.gite-de-marbois.com/>

Ludivine et Jean, Éducateurs de santé / Naturopathes formés aux méthodes d'Irène Grosjean proposent de vous accompagner avec bienveillance et professionnalisme.

Lors de ce séjour, vous serez à l'écoute de votre corps, de ses messages et des effets ressentis selon votre constitution, le niveau toxémique et l'état émotionnel du moment.

Vous vous autoriserez à jeûner... deux, trois ou quatre jours et apprendrez à consommer vivant. La reprise alimentaire se fera en douceur et un plan santé vous sera proposé.

Nous partagerons en toute bienveillance, respect, et attention :

- ☞ Des étirements matinaux
- ☞ Des techniques respiratoires
- ☞ Des techniques de nettoyage du corps
- ☞ Des méditations guidées
- ☞ Des soins personnalisés (Plan santé, Magnétisme, Réflexologie plantaire, Soins REIKI, Lifting drainant du visage, ou Soins en Guérisiologie)
- ☞ Conseils sur le jeûne, monodiète, purges et alimentation vivante.
- ☞ Un cours de Crusine pour notre reprise alimentaire.
- ☞ Des temps de paroles libres.
- ☞ Des promenades extérieures

# Bulletin d'inscription

A renvoyer dûment complété à l'ordre de l'association **Un Pont vers la Santé 3 impasse du bois 31470 FONSORBES** accompagné de votre **bilan de vitalité** et de **votre règlement** (1 chèque d'acompte de 115€ encaissé à réception et 1 chèque de 460€ encaissé à votre arrivée).

## *Renseignements du participant*

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse Email : ..... Mobile : .....

Date de naissance : ..... Avez-vous déjà jeûné ? : .....

Quel type de jeûne ? ..... Combien de jours ? .....

Quelle est votre motivation à participer à ce séjour ? .....

.....

## *Tarifs et Prestations*

Vous serez hébergé au sein du Gîte de Marbois, au tarif de **575€ en Chambre partagée** (2 lits simples), avec une salle de douche et toilettes.

Les prestations comprises dans le tarif :

- ☒ Soins personnalisés
- ☒ Séances de méditation collective
- ☒ Séances de respiration collective
- ☒ Plan santé individuel
- ☒ Conseils sur le jeûne, monodiètes, les purges et l'alimentation vivante
- ☒ Repas partagé lors de la reprise alimentaire

## *Annulation*

L'annulation du séjour interviendra s'il y a moins de 6 personnes inscrites 20 jours avant le jour J et d'autres dates vous seront proposées ; l'intégralité du paiement sera reversé.

## Désistement

Tout désistement sera pris en compte, 18 jours avant le début du séjour seulement s'il est signalé par écrit (Email ou courrier) et seul le chèque de 460€ vous sera restitué.

## Responsabilités

J'assume l'entière responsabilité de mes actes et des dommages que je pourrais causer pendant le séjour (**responsabilité civile obligatoire**) et ne pas en tenir responsable les organisateurs.

Je m'inscris en conscience pour entamer un nettoyage en profondeur de mon corps par la pratique du jeûne ou la monodiète et des purges.

## Organisation / Modalités pratiques

- 🔗 **Arrivée le dimanche à partir de 17h** installation dans les chambres et accueil des jeûneurs.
- 🔗 **Affaires personnelles à prévoir** : vêtements souples, polaire, coupe-vent, sandales, tennis ou chaussures fermées, bouillote à eau, petit coussin (sol), plaid ou châle, tapis de sol, affaires de toilette, thermos, carnet et stylo, etc.
- 🔗 Les draps et serviettes de toilettes sont fournis.
- 🔗 **Amener l'un de vos talents à partager** avec le groupe si vous le souhaitez.
- 🔗 **Programme** proposé susceptible d'évoluer selon les possibilités offertes sur place :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09 – 9h30	Éveil corporel	Éveil corporel	Éveil corporel	Éveil corporel	Éveil corporel
09h30	Respiration PRANIQUE	Respiration PRANIQUE	Respiration PRANIQUE	Méditation Guidée	Crusine
10H30	Méditation Guidée	Méditation Guidée	Méditation Guidée	Crusine	BRUNCH
12h	Balade	Balade	Balade	REPAS de fruits frais	
14h – 16h	Repos	Repos	Repos	Repos	Départ
16h – 18h	Soins personnalisés	Soins personnalisés	Soins personnalisés	Soins personnalisés	
18h – 19h	Repos	Repos	Repos	Repos	
19h – 20h	Bouillon	Bouillon	Bouillon	Soupe de légumes	
soirée	Talents partagés	Talents partagés	Talents partagés	Talents partagés	