

DURÉE DU SÉJOUR :

Du dimanche 22 août à 16h

au dimanche 29 août à 10h

MINIMUM DE PARTICIPANTS : 6

TARIF ANIMATION : 600 €

500 € pour toute inscription (arrhes réceptionnées) **avant le 21 mai 2020**

Comprenant : 1 séance de relaxation visage, 1 séance de bougie Hopi, le matériel des ateliers, l'accompagnement et la reprise alimentaire.

Possibilité de payer en plusieurs fois.

TARIF HEBERGEMENT : 7 nuits

Chambre partagée : 43 €/ nuit

Chambre individuelle : 85 €/ nuit

*À partir de 7 participants au séjour le tarif est dégressif.

A ajouter taxe de séjour 1,50 €/personne/jour

ARRHES :

300 € à l'inscription

INSCRIPTION : jusqu'au **15 juillet** dans la mesure des places disponibles.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

Tél. : **06.12.92.36.69.**

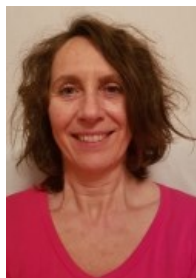
Mail : **ateliers.bienetre@yahoo.fr**

Site : **www.ateliers-bien-etre.fr/jeune.php**

 **www.facebook.com/Jacquelinereignierpro**

Siret : 504 667 999 00032

LES ANIMATRICES :



Jacqueline REIGNIER

*Naturopathe Vitaliste,
Praticienne en massage
de Bien-Être, Formatrice,
Animatrice de cercles de parole,*

Anime depuis plus de 10 ans des :

- ♦ séjours de détoxination et de régénération,
 - ♦ séjours dans le désert de reconnexion à soi
 - ♦ stages d'écoute de l'enfant intérieur, de gestion des émotions et de présence à soi
- Et aussi :
- ♦ un cycle d'initiation à la Naturopathie
 - ♦ des séances de Biokinégy, de Yoga-Régénération, de relaxation sonore,...



Marie-Pascale CRETIN-LUTZ

*Praticienne
Naturopathe Vitaliste,
Relaxologue, Infirmière D.E.,
Formatrice.*

Anime des :

- ♦ séjours détox, revitalisation, régénération,
- ♦ séances de Biokiné-gym, de Marche Afghane,
- ♦ séances de Relaxation Guidée Dynamique,
- ♦ séances de Yoga-Régénération,
- ♦ ateliers de naturopathie et Mandala

Donne des conseils individuels en naturopathie afin de restaurer un état de « santé, bien-être »

Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique

Séjour de

JEÛNE

CENTRAGE, SÉRÉNITÉ



dans les Hautes-Pyrénées Vallée du Louron

Du 22 au 29 août 2021

LES BIENFAITS DU JEÛNE

Une alimentation trop abondante, pas toujours adaptée à notre physiologie, un manque d'exercice physique, le stress, un sommeil de mauvaise qualité, la fatigue, les émotions non conscientisées ou non gérées, les pollutions diverses, font que **notre organisme accumule des toxines** qui engendrent nos mal-être.

Les êtres vivants tout comme la nature (par le biais des saisons) ont besoin de **temps de repos** pour se **régénérer**.

Le jeûne, par l'élimination des toxines de notre organisme et de notre mental, aide à la régénération de nos cellules et à la **lucidité mentale**, nous permettant ainsi de **revenir à l'essentiel**.

Lors de ce **temps de pause**, dans une nature ressourçante, vous serez accompagnés par **2 professionnelles** pour vivre cette expérience en toute sécurité. Vous pourrez aussi constater à quel point **la synergie du groupe est facilitante**.



Ce séjour est conçu dans un esprit de **centrage** pour vous emmener progressivement vers la source de votre **sérénité**. Il sera le point de départ qui vous permettra de poursuivre sur de bonnes bases.

DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Pour que le corps puisse se détoxiner, il a besoin de différents éléments : l'eau, l'exercice, l'oxygénation, le repos physique et mental.

Pour cela, nous pratiquerons des :

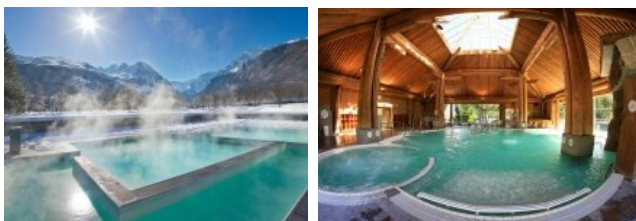
- Marches*, dont la Marche Afghane
- Respirations spécifiques
- Automassages des organes
- Gymnastique douce*
- Relaxations
- Accès libre au Spa

**Les exercices et les marches sont accessibles à tous.*



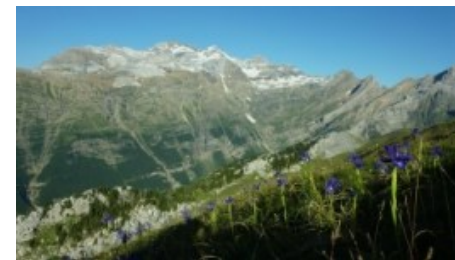
Vous profiterez de :

- Temps de méditation
- Exercices de centrage
- Ateliers créatifs
- Échanges, partages
- Conseils en diététique, nutrition, Naturopathie
- Bains, hammam, sauna au centre thermo-ludique Balnéa de Loudenvielle



Des temps **de repos personnel** sont prévus pour que chacun puisse **respecter son rythme**.

En supplément, possibilités de prestations individuelles pendant le séjour, sur rdv : massages de bien-être, réflexologie, conseils personnalisés...



LE LIEU

Dans **le cadre exceptionnel** de la vallée préservée du Louron, au cœur des Hautes-Pyrénées, nous profiterons des couleurs, des senteurs, des jeux de lumière... pour nous inspirer dans nos méditations. Nous ferons une **escapade en Espagne** (Aragon) où se situe un **joyau naturel** classé au Patrimoine Mondiale de l'Humanité : le canyon de Pineta, long de 14 km, immense poème géologique !

L'HÉBERGEMENT

Nous vivrons cette semaine de jeûne dans un **gîte 4 épis** majoritairement conçu en **bois**, chaleureux et accueillant, avec **espace Spa**, dans un petit village pittoresque de montagne proche d'un lac, au pied de sommets majestueux.

Les Chambres sont avec douche et wc privatif