

SEJOUR JEÛNE, En Chemin vers soi



Date : du mercredi 30 octobre 17h au dimanche 3 novembre 14h

Lieu : Le Domaine des Hayes, sur la commune de Maxent, dans le Pays de Brocéliande, au cœur d'un parc forestier de 250ha, 12kms de sentiers à parcourir à pied ou à vélo.



Hébergement : Gîtes de Léquinais, en chambre double, 1 salle de bain et toilettes séparés par chambre. 2 lits de 90x200

Dans un gîte très confortable et très calme <https://domaine-des-hayes.fr/gites/>



Programme :

- Ateliers-conférences sur le Jeûne et la Naturopathie, Biokinégy, Marche Afghane avec Céline
- Séances de Yoga postures (Viniyoga, Kurma Yoga, Hatha), Yoga Nidra, ateliers de Rire Bien-Être (différent du Yoga du Rire) DO IN avec Frédérique. La pratique de Yoga est accessible à tous, même si vous n'en avez jamais fait.
- Co animation d'ateliers de Développement Personnel
- Temps libre : balades à pied ou à vélo, location de vélos sur place, Massages, lecture, sieste
- 1 journée en silence
- Proposition de déconnexion digitale

A réception de votre inscription, Céline vous adressera un questionnaire de santé et les conseils alimentaires à suivre avant le jeûne.

A qui s'adresse ce séjour ?

Aux personnes qui ressentent le besoin d'une parenthèse, de ralentir, de se ressourcer, de mettre au repos l'organisme et le système digestif, de s'alléger !

À travers cette expérience unique, et facile d'accès (les propositions d'activités font vite oublier les repas), les participants découvrent leurs potentiels, s'émerveillent de la capacité d'adaptation du corps sans apport de nourriture physique.

C'est une véritable aventure, où la relation sincère, bienveillante, à soi et aux autres est au cœur de ce séjour.

Nombre de participants : 12

Matériel :

Carnet de notes

Prévoir 1 tapis antidérapant, 1 couverture, 1 tenue confortable pour la pratique du yoga.

Nous pourrions prêter quelques tapis : mentionnez-le sur le formulaire d'inscription

Si vous avez un lota (nettoyage du nez), un gratte-langue, une poire à lavement, apportez-les, sinon il y en aura en vente sur place.

Prix du séjour, par personne, en chambre double :

450€ si le formulaire d'inscription, l'acompte de 120€ et le chèque de complément de 330€, sont reçus avant le 31/08/2019

490€ après le 31/08/2019, en 2 chèques : 120€ d'acompte + complément de 370€

Le chèque de complément sera encaissé 15 jours avant le début du séjour, soit mi-octobre

En Option :

Massages (voir offre sur carte en pièce jointe)

Si vous souhaitez recevoir 1 ou 2 soins, le jeudi et le vendredi, merci de le préciser sur le formulaire d'inscription.

Possibilité de louer des vélos. À voir sur place.

Inscription complète à envoyer soit à :

Céline Allain, 34 Le Placis Rocher, 35250 CHASNE SUR ILLET

Ou Frédérique Bellé, 10 les Jardins de la Pensée, 35133 ROMAGNÉ

Formulaire d'inscription, Séjour Jeûne du 30/10 au 3/11/2019

NOM :

Prénom :

Adresse Complète :

Courriel :

Téléphone portable :

Besoin de prêt de matériel : Tapis, Lota, Gratte-Langue, Poire à lavement

Entourez le matériel dont vous avez besoin. Sauf le tapis qui peut être prêté dans la limite des disponibilités, le reste peut être acheté sur place.

Comment avez-vous eu connaissance de ce séjour ?

Massages (voir carte en PJ) : oui – non

Si oui, lequel (lesquels) ? :

Avez-vous besoin d'une facture, pour le séjour, pour le massage ?

Date :

Signature :