

SEJOUR JEÛNE, En Chemin vers soi



Dates : du mercredi 4, 18h au dimanche 8 mars 2020, 14h

Ou du Mercredi 11, 18h au dimanche 15 mars 2020, 14h

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



Hébergement : Appartement « les Écuries », en chambre double, 1 salle de bain et toilettes séparés par chambre. 2 lits de 90x200

L'appartement est très confortable et très calme : <https://domaine-des-hayes.fr/prestation/gite-appartement/>

Programme :

- Ateliers-conférences sur le Jeûne et la Naturopathie, Biokinégy, Marche Afghane avec Céline
- Séances de Yoga postures (Viniyoga, Kurma Yoga, Hatha), Yoga Nidra, Méditations, 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
- 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 : 8

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 :

Hébergement : 225€

Draps et linge de toilette inclus.

Animation, Accompagnement : 275€

150€ d'acompte à joindre à l'inscription, avec le formulaire et le chèque de 350€ qui sera encaissé 15 jours avant le début du séjour.

En option et payable sur place :

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.

SPA, Sauna, Jacuzzi, Hammam : 2h dans un SPA privatisé pour notre groupe. 15 € par personne s'il y a 8 participants.

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 4 au 8 mars 2020

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 :

Formulaire d'inscription, Séjour Jeûne du 11 au 15 mars 2020

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 :