



JEÛNE ET RESSOURCEMENT DANS L'AUDE

Détoxification et nettoyage émotionnel pour un bien-être durable



- ✓ Accompagnement énergétique et soutien psychologique
- ✓ Découverte des hauts lieux de l'Aude
- ✓ Détox du corps et du mental

Du samedi 20 mai (au soir)
au samedi 27 mai 2016 (au matin)

Au cœur de la nature préservée de la haute vallée de l'Aude, avec ses puissantes énergies telluriques et son histoire mystérieuse et sacrée : Bugarach, Rennes-le-Château, forêt enchantée de Nébias, châteaux cathares...

Pourquoi jeûner?

- ✓ Pour retrouver de la vitalité
- ✓ Pour retrouver des comportements alimentaires plus sains, être encore plus à l'écoute de son corps et de ses besoins
- ✓ Pour s'offrir un temps pour soi, se dépasser, lâcher prise ... et quelques kilos !
- ✓ Pour clarifier son esprit afin de faire de meilleurs choix de vie, développer ses potentialités...



Déroulement du jeûne



- ✓ Le jeûne durera 6 jours. Prévoir une semaine de préparation alimentaire la semaine précédant le stage, puis une reprise progressive sur 1 à 2 semaines.
- ✓ Vous consommerez tisanes et eau la journée, et un bouillon de légumes le soir.
- ✓ Durant les trois premiers jours, le corps passe par une phase de détox pouvant être accompagnée de petits maux (fatigue, nausée, céphalée...)
- ✓ La sensation de faim disparaît progressivement grâce à des mécanismes physiologiques naturels d'adaptation. Vous consommerez vos graisses qui contiennent tout ce dont votre corps à besoin.

Au programme :

- ✓ Séances individuelles de soutien psychologique et de facilitation au jeûne avec deux thérapeutes certifiées en soins énergétiques et quantiques, kinésiologie, bars access, EFT - TFT, hypnose.
- ✓ Ateliers collectifs de détox émotionnelle et mentale
- ✓ Activités de pleine conscience, méditation
- ✓ Visites et randonnées sur les hauts lieux
- ✓ Aide à la détoxination par les Champs Electromagnétiques Pulsés et l'hypno-luminothérapie
- ✓ Massage aux huiles de couleur par Sophie LAUDAM, esthéticienne diplômée
- ✓ Conseils, animations en soirée, atelier nutrition post-jeûne



- **Hébergement** : convivialité assurée en gîte / chambre d'hôtes à 2, 3 ou 4 personnes
- **Reprise alimentaire** : la veille de la fin du stage ainsi que le petit déjeuner le matin du retour
- **Tarif** : 650€ tout compris (hors trajet jusqu'au lieu)

Renseignements et inscriptions :

Patricia BOULANGER

*Infirmière, kinésiologue
Soins énergétiques et quantiques*

Patricia.cerclidean@gmail.com

06 80 44 74 97

Cécile CHARLES

*Kinésiologue, hypnothérapeute
Soins énergétiques et quantiques*

cecilecharles11@gmail.com

voyageraucoeurdesoi.com

06 60 64 21 80