

Séjour de jeûne holistique

« Se libérer du superflu et laisser affluer une nouvelle énergie »

Du 22 au 25 mars 2024

PROGRAMME

22 mars 2024

- **Accueil à partir de 16h** et installation de chacun
- Cercle d'accueil et présentation du programme
- Bouillon du soir
- Atelier Naturopathie : Cure détox et jeûne holistique

23 mars 2024

- Jus du matin, accueil et suivi individualisé
- Réveil corporel Pilates & Yin Yoga
- Marche douce : connexion à la/sa Nature
- Temps libre*
- Hypnose et voyage au tambour : Faire de la place, nettoyer son corps et ses pensées
- Atelier naturopathie : cure de revitalisation
- Bouillon du soir
- Cercle de parole, échanges & partages

24 mars 2024

- Jus du matin, accueil et suivi individualisé
- Réveil corporel Pilates & Yin Yoga
- Atelier expression libre : connexion à la/sa Nature
- Temps libre*
- Hypnose et voyage au tambour : Accueillir le renouveau avec douceur
- Atelier Naturopathie : cure de stabilisation
- Bouillon du soir
- Marche nocturne, connexion à l'élément feu et tambour
- Cercle de parole, échanges & partages

25 mars 2024

- Jus du matin, accueil et suivi individualisé
- Marche méditative à l'écoute du corps et du vivant
- Hypnose et voyage au tambour : Inscrire le changement dans la durée
- Repas de reprise
- Cercle de clôture

15h 00 : Libération des chambres

*Lors de vos temps libres, vous pourrez bénéficier de séances individuelles de Réflexologie plantaire ou de Naturopathie si vous le souhaitez. (tarif préférentiel : séance d'1h / 50€)

Coût du stage 380€

Hébergement inclus

Modalités de paiement :

- 90€ d'arrhes vous seront demandés à l'inscription
- Une adhésion annuelle à l'Association Gaïakina de 10 € vous sera également demandée s'il s'agit de votre premier stage.
- La totalité de votre règlement devra être effectué au plus tard au 1^{er} jour du stage
- Vous pouvez effectuer votre règlement en 3 fois
- Par carte bancaire, chèque ou espèces