

Le Jeûne Heureux présente :

« Séjours de Jeûne dans la Drôme »



- **Jeûne & Yoga du 21 - 28 juillet 2018**
- **Jeûne & Yoga du Son 28 juillet - 4 août 2018**



Le Jeûne Heureux vous propose des séjours pour expérimenter le jeûne **de manière sereine, encadrée, dans la bonne humeur et la douceur.**

Le Jeûne Heureux, c'est **Amandine et Florent.** Nous choisissons d'encadrer de **petit groupe** de jeûneurs afin d'offrir à chacun un **accompagnement personnalisé.**



Nous avons à cœur de rechercher des lieux où la nature est forte !

Pour ce séjour d'été, nous avons choisi un lieu où l'eau se mêle à la terre et les arbres se mélangent aux roches ... **La Drôme !**



Le petit village provençal de Cornillon, au passé médiéval, semble posé sur le flanc de la colline, dominant la vallée de l'Oule qui s'étire en contrebas.



Déroulement :

- Une semaine avant le début du jeûne, nous vous guiderons pour amorcer en douceur chez vous une « descente alimentaire ».
- Le jour J, nous vous accueillons avec un jus* de bienvenue, marquant le début réel du jeûne. Il est possible pour ceux qui le souhaitent de commencer à jeûner depuis la veille ou le matin même.
- Durant le jeûne, eau, tisanes ou jus et bouillons de soutien sont à votre disposition.
- Le dernier jour, nous préparerons et partagerons un repas de reprise. Vous rentrerez avec des indications pour vivre votre reprise alimentaire* de façon progressive et douce.



Important :

Le jeûne n'est pas une performance ou un combat contre soi.

C'est une privation temporaire et librement choisie. Ce n'est pas un affaiblissement mais une démarche consciente, un retour à l'essentiel. Si l'expérience du jeûne ne rime plus avec joie et liberté, ou qu'elle devient trop difficile, nous vous conseillerons alors de rompre le jeûne et nous vous guiderons pour cela en vous accompagnant dans votre reprise alimentaire personnalisée (monodiète, jus...).

*La totalité de l'alimentation qui vous sera proposée en début (jus) et en fin de stage sera biologique, végétalienne et autant que possible locale.

Contenu du séjour :

En plus de notre présence bienveillante durant cette semaine, nous vous proposons **différentes pratiques propices à la détente et à l'introspection.**

- **Amandine** vous propose de goûter à 2 massages parmi une gamme de **massages spécialisés** : massage relaxant, massage drainant, massage détox ventre.
- **Florent** vous propose 2 **entretiens individuels**, temps en face à face pour accompagner le travail intérieur.
- Séances quotidiennes de **Yoga** ou **de Yoga du son**.

Et aussi...

- de la **marche** en pleine conscience et des randonnées douces dans la nature environnante.
- des **baignades**.
- des **ateliers thématiques** : moments d'échanges autour de l'alimentation, du jeûne, de la santé...
- de la **méditation**.
- des **cercles de paroles** : tous les jours, le matin et le soir, nous nous retrouverons pour échanger la parole. Le groupe est le tissu qui soutient nos expériences personnelles.
- des **espaces libres** : chaque jour, quelques heures sont laissées libres l'après-midi pour un espace de retour sur soi (repos, lecture...).



Journée type:

8h30: Méditation

9h: Cercle de parole

10h-12h: Yoga ou Yoga du son

12h30-14h: Balades

16h-18h30 : Massages / Entretiens individuels / Ateliers thématiques.

18h30-19h: Méditation

19h-21h: Cercle de parole + Soirée

N.B. Nous nous laissons la liberté d'une marche de manœuvre dans le programme de la journée afin qu'elle soit adaptée au mieux à chacun des participants et au groupe (en fonction de la météo du jour, des envies du groupe...).

L'Hébergement :

Nous avons trouvé un havre magique et calme, propice au contact avec la nature et au ressourcement. Venez découvrir ces cabanes insolites !



Les horaires :

- 1^{er} séjour : Samedi 21 juillet à 18h au samedi 28 juillet à 15h.
- 2^{ème} séjour : samedi 28 juillet à 18h au samedi 4 août à 15h.

Le tarif :

Dans le tarif séjour Jeûne Heureux **tout est inclus** (notre présence et notre accompagnement, les diverses prestations et ateliers, les tisanes bio/alimentation si besoin).



Tarif « Chouette » : 520 € (réservation avant le 15 mai)

Tarif normal : 624 € (à partir du 15 mai).

L'hébergement en cabane et la mise à disposition du lieu, se règle sur place. Le tarif est fonction du nombre de participants, allant de **188 à 284 €** / pers. pour la semaine. Nous consulter.

ATTENTION : Pour mieux vous chouchouter, nous accueillons **de petit groupe** ! Nous vous conseillons de réserver votre place maintenant et de bénéficier ainsi du tarif « Chouette » !

- Procédez au paiement des arrhes sur eventbrite :
Lien 1^{er} séjour (21 /07 -28/07) : [Cliquer Ici](#)
Lien 2^{ème} séjour (28 /07 -04/08) : [Cliquer Ici](#)
- ou envoyez-nous un chèque par voie postale.

Pour toute question, contactez-nous !



Florent CATHALA et Amandine DELORD

Tél : 06 64 35 40 16 - 06 88 79 25 58.

<http://lejeuneheureux.com/>

<https://www.facebook.com/lejeuneheureux/>

