

10 bonnes raisons pour faire un stage Jeûne & Bien-être

1 Poser ses valises avant un nouveau départ

Une réelle pédagogie est pratiquée dans nos stages pour vous aider à clarifier et à mettre en œuvre vos nouveaux objectifs de vie. C'est même l'un des principaux buts de ce stage.

2 Perdre du poids

Les effets en cas de surcharge pondérale peuvent être très spectaculaires, en moyenne 10% de son poids de façon durable, si l'hygiène alimentaire est correcte après le jeûne.

3 Mettre en œuvre une hygiène alimentaire

Le jeûne permet d'opérer une remise à zéro de nos mémoires sensorielles et facilite de ce fait la mise en place de nouvelles habitudes alimentaires (sucre, sel, café, rituels divers...)

4 Se détacher des dépendances alimentaires

Les sentiments de faim sont souvent psychologiques. Après le jeûne nous comprenons que notre corps a besoin de peu de choses. Toutes les compensations de nos mal-être se retrouvent dans la nourriture.

5 Nettoyer son organisme, se régénérer

Éliminer les toxines, tissus, cellules mortes et réserves de graisse, faire place nette pour régénérer l'organisme, stimuler ses défenses immunitaires et surtout préserver sa santé.

6 S'accorder du temps pour soi-même

Ouvrir une parenthèse, prendre soin de soi, écouter son corps. Après quelques jours de jeûne, clarifier ses pensées, découvrir ses propres capacités et croire en ses possibilités à nouveau...

7 Rajeunir la peau

La peau rajeunit, les vieilles cellules disparaissent, le teint devient éclatant, vous avez vraiment rajeuni et ça se voit.

8 Redoubler de vitalité, retrouver l'énergie

Le tiers de notre énergie est utilisé pour l'assimilation de la nourriture, le jeûne permet de découvrir une énergie nouvelle.

9 Arrêter de fumer

Des liens de compensation existent entre la cigarette et la nourriture, le jeûne est un moment idéal pour se séparer de certaines addictions.

10 Evacuer le stress accumulé

Certaines personnes résolvent après le jeûne, bon nombre de questions en suspens depuis des années. C'est comme si le jeûne nous détachait des choses superficielles.

Si vous vous posez encore des questions...



Comme Jacqueline, 45ans : "J'ai peur de craquer, suis-je capable de jeûner ?"

La principale difficulté du jeûne est la décision de le faire. Concernant nos stages, les seules personnes qui craquent le font avant de venir...Le jeûne en groupe est accessible à toute personne en bonne santé. Il est bien plus sain et plus facile que n'importe quel régime que vous avez déjà tenté.

Comme Paul, 32ans : "Peut-on faire une activité physique en jeûnant ?"

Pendant le jeûne, nous sommes nourris par l'utilisation de nos propres réserves, l'organisme est en mesure de nous fournir autant de calories que nous le demandons. L'association du jeûne et de la randonnée permet de perdre du poids tout en préservant la masse musculaire.

Comme Françoise, 57ans : "Par quelles étapes passe-t-on durant le jeûne ?"

Si vous êtes en confiance, la sensation très raisonnable de faim ne dure en moyenne que deux jours et puis, viendra le moment du « passage » à l'auto restauration que vous vivrez avec le groupe et vos accompagnateurs en toute sérénité. A partir du 3eme ou 4eme jour, vous ferez l'incroyable expérience de la liberté face à la nourriture.

Comme Brigitte, 63 ans : "Comment préparer et terminer un jeûne ?"

Avant le jeûne, nous prévoyons une régression alimentaire d'une semaine. De cette façon, la descente progressive de la nourriture prépare la mise en route de l'auto restauration du corps. La reprise se fera de la même manière. Nos équipes vous fourniront tous les éléments pour réussir votre préparation et votre reprise.

Comme Patrick, 39 ans : "Sur un plan médical, le jeûne est-il reconnu ?"

Nos stages ont pour objectifs le bien-être et la prévention, nous n'accueillons donc que des personnes en bonne santé. La vocation de nos structures Jeûne & Bien-être n'est et ne peut pas être, ni de soigner, ni de traiter des maladies ou des dysfonctionnements.

Mais dans beaucoup de pays dans le monde, le jeûne est utilisé par le corps médical comme une thérapie à part entière dans le traitement de nombreuses maladies. En Allemagne, on soigne dix mille patients par le jeûne chaque année. Dans notre histoire, le jeûne a été pratiqué dans la plupart des civilisations depuis toujours.

Jeûne & Bien-Être en Dordogne

www.jeune-bienetre-dordogne.fr

CENTRE SÉRÉNITÉ



Osez le Bien-être !

INFOS & RÉSERVATIONS
jeune-bienetre.fr
ou appelez Mélanie
au 04 26 57 50 12



AU CŒUR DU PÉRIGORD POURPRE

Au cœur de la Dordogne, découvrez un décor chargé de mille ans d'histoire. Sa belle luminosité a donné naissance aux vignobles réputés comme Monbazillac et Bergerac.

A 1h30 de Bordeaux, vous êtes dans le Périgord pourpre qui doit son nom à la présence de la vigne.

Plongez au cœur d'une région fascinante par la richesse et la diversité de sa nature comme de son patrimoine.



L'ÉQUIPE

Autour de Françoise, quatre professionnels bienveillants, expérimentés, attentionnés et spécialement formés pour vous accompagner pendant votre séjour de jeûne.



L'HÉBERGEMENT

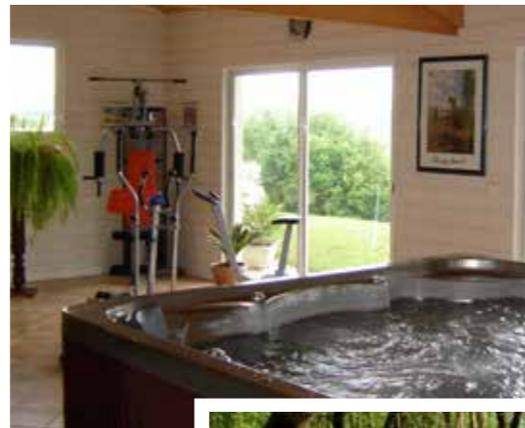
Entouré de bouquets d'arbres et de fleurs, le gîte vous offre 3 hectares de terrain avec sa piscine ovale entourée d'un jardin paysager. Ses chênes centenaires vous invitent à vous ressourcer en contemplant la splendide vue dominante sur les étangs et les vignes.



LES ACTIVITÉS :

Ce centre bénéficie d'un espace bien-être lumineux grâce à ses grandes baies vitrées, spécialement dédié à la détente avec jacuzzi, sauna, piscine chauffée, massages...

Vos journées débuteront par du yoga suivi d'une balade douce, moments précieux pour vous laisser porter par l'histoire de cette région, qui, associée au parcours bucolique, vous amènera vers le calme et la sérénité.



DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE TYPE

(rien n'est imposé)



08 H 30

Nous débutons les activités par une séance d'éveil corporel (Sophrologie, Yoga, Qi gong...), posture et respiration pour s'harmoniser, s'assouplir, se dénouer. Mais aussi pour expérimenter calme et sérénité et se mettre en énergie positive.



10 H 00

Départ pour la randonnée, accompagné par un guide diplômé qui nous fera découvrir sa magnifique région, nous randonnons tous les jours entre 7 et 8 km soit 3 à 4 heures de marche très accessible (faible dénivelé) entrecoupées de pauses. Les parcours sont étudiés en fonction de l'avancement du jeûne et du groupe.



14 H 30

Au terme de la randonnée, à leur gré, les jeûneurs s'adonnent à leurs activités préférées : lecture, échanges, sauna, sport, repos... Mais aussi notre espace bien-être où vous disposez d'une gamme complète de massages : relaxation, aux pierres chaudes, Shiatsu, drainage lymphatique, réflexologie plantaire...



19 H 00

Autour du bouillon, nous nous retrouvons ensemble pour échanger les impressions dans un moment de convivialité et de partage.



19 H 30

Exposé et questions/réponses sur des thèmes tels que : le système digestif, l'hygiène alimentaire, l'hygiène de vie, la reprise alimentaire après le jeûne...



CHOISISSEZ VOTRE DATE DE SÉJOUR 2019

Séjour du Samedi au Samedi

AVRIL

- Du 6 au 13 avril
- Du 27 avril au 4 mai

MAI

- Du 18 au 25 mai

JUIN

- Du 15 au 22 juin

JUILLET

- Du 6 au 13 juillet

SEPTEMBRE

- Du 28 sept. au 5 oct.

OCTOBRE

- Du 12 au 19 oct.
- Du 26 oct. au 2 nov.



PRIX DU SÉJOUR :
930 €

Option chambre
individuelle : 120 €
Remise couple : 100 €

Massage Bien-être
(1 heure) : 50 €

INFOS & RÉSERVATIONS
jeune-bienetre.fr
ou appelez Mélanie
au 04 26 57 50 12