

du dimanche **12** au dimanche **19 Avril 2020**

1 semaine complète

450€

accompagnement, activités, collations

+ 300€

hébergement en chambre individuelle au www.montbrun-vacancesleolagrange.com

STAGE JEÛNE & YOGA

à Montbrun les bains -26

Catherine BATAILLON

Naturopathe Traditionnelle Holistique
Professeure de Hatha Yoga et Yoga Nidra

& Nicole BOUCHET

Naturopathe, diplômée en
accompagnement jeûne
et randonnée

PROGRAMME

JOURNÉE du dimanche 12 avril

- Accueil à partir de 15 h
- Présentation , tour de table
- Présentation de la semaine
- Distribution des chambres
- «Purge» pour celles et ceux qui ne l'auraient pas faite !
- Soirée

JOURNÉE TYPE

Adaptable... Nous restons à l'écoute de vos besoins

- Accueil à partir de 8h30
- 9h-10h30 : Yoga avec Catherine
- 10h30 : jus de fruit
- 11h-13h : Rando avec Nicole, env 6 km, dénivélé inf. à 350 m

- 14h30-18h : Spa, Aqua Gym, Hammam, Sauna Thermes de Montbrun-les-Bains*
- 18h-19h : Temps libre
- 19h : Bouillon
- 20h-21h30 : Concert avec Franz Nieler bols tibétains*
ou Méditation séance de yoga nidra
ou Danse expression libre
ou Vidéo
ou infos conférences sur l'alimentation

JOURNÉE du dimanche 19 avril

- Reprise alimentaire dimanche matin
- 10h30 : Conseils de reprise
- 11h30 : Repas
- Départ à partir de 12h



*site internet :
www.onadubol



*www.valvital.fr/Spa-Sejours/Montbrun-les-Bains-Station-thermale-de-Montbrun-les-Bains

«Ce **stage de jeûne** inclut des pratiques yogiques et des randonnées douces.

Le **yoga** permet un retour à soi pour être dans de bonnes conditions de détente et d'ouverture.

Au-delà de la présence à la respiration et de l'étirement des muscles, c'est notre regard que le **Hatha Yoga** étire.

Et le **Yoga Nidra** nous propose une pacification des émotions par un travail profond de re-programmation du subconscient.

Ce voyage intérieur développe nos potentialités latentes et notre Joie.

La **marche** ouvre un espace nourrissant, oxygénant et récréatif en contact avec la Nature. L'activité physique favorise la détoxification,

le renouvellement cellulaire et la recharge énergétique.

Marcher le ventre vide procure des sensations de liberté et plus d'émerveillement.

Pourquoi jeûner ?

Dans la Nature, le jeûne existe depuis la nuit des temps (l'animal malade se retient de manger)

Cette «**pause alimentaire**» provoque un stress positif qui réactive les mécanismes d'auto-régulation.

La sensation de faim s'estompe et l'équilibre hormonal se régule naturellement.

Notre «**médecin intérieur**» stimule les organes d'élimination et favorise la réparation cellulaire.

Cet acte d'autonomie offre une sensation de légèreté et de confiance en soi.»

TARIFS

Prix du stage 750 € - Règlement 150 € à l'inscription - 200 € en février 2020 - Solde le jour de l'arrivée 400 €

Stage d'une semaine complète du dimanche au dimanche.

Ce stage est conçu pour ceux qui n'osent pas s'aventurer seuls dans un jeûne, mais qui en ressentent le besoin. Nous vous proposons de bénéficier de notre encadrement expérimenté et bienveillant dans une dynamique de groupe porteuse.

Des temps en sources chaudes, des soirées sonores aux bols tibétains et des danses joyeuses sont prévus pour accentuer la détente.

Fin mars, nous vous enverrons l'adresse du lieu ainsi qu'une fiche de conseils pour engager votre descente alimentaire et bien vous préparer.

Pour tous renseignements, nous sommes joignables :
Catherine - 04 67 51 27 57 catherine.bataillon@gmail.com
Nicole - 06 89 54 55 09 nicole.b@ntymail.com



BULLETIN D'INSCRIPTION à envoyer avant le 30 janvier 2020 à

Nicole Bouchet - 31 chemin Le Parol - Route de Richerenches - 84600 Valréas

Je m'inscris au stage Jeûne et Yoga du dimanche 12 au dimanche 19 avril 2020

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

_____ Tél _____

email _____

Arrhes 150 € chèque à l'ordre de Nicole BOUCHET. Le paiement des arrhes valide l'inscription.