

DU DIMANCHE 7 AVRIL 14H AU SAMEDI 13 AVRIL 13H 2024

stage une semaine
500€

+280€ en chambre
individuelle grand lit*

ou **+250€**
en chambre individuelle
lit 1 personne*
*selon dispo
www.montbrun-vacancesleolagrange.com

STAGE PAUSE ALIMENTAIRE & YOGA

à MONTBRUN LES BAINS EN DRÔME PROVENÇALE 26

Accessible en train

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

JOURNÉE TYPE

Matin :

- Yoga
- Jus de fruit
- Repos

Après-midi :

- Balades / Tir à l'arc / Spa et bains en sources chaudes thermales (2 entrées au SPA comprises)

Soirée :

- Bouillon de légumes
- Echanges Naturopathiques ou Relaxation
- Bain sonore de bols Tibétains avec Pascale

Ce stage Pause Alimentaire 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.

- Le centre balnéaire de Montbrun-les-Bains nous offre à quelques pas de notre hébergement : sauna, spa, hammam ainsi que l'option d'être massé.

Stage d'une semaine

Ce stage est conçu pour ceux qui n'osent pas s'aventurer seuls dans un jeûne et qui en ressentent le besoin.

Nous vous proposons de bénéficier de notre encadrement expérimenté dans une dynamique de groupe porteuse.

Mi 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 - 07 78 90 68 16 catherine.bataillon@gmail.com
Nicole - 06 89 54 55 09 nbvalreas@gmail.com

Pour vous accompagner :

• **Catherine Bataillon** est co-créatrice pour une vie plus vivante et plus juste. Naturopathe Traditionnelle Holistique depuis 33 ans, accompagnatrice en jeûne, massages bien-être, soins de rééquilibrage psycho-énergétique et de réflexologie.

Enseigne le Viniyoga, le Yoga traditionnel, le Pranayama et le Yoga Nidra.

07 78 90 68 16

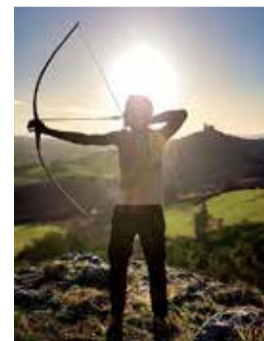
• **Nicole Bouchet** est diplômée de naturopathie Gérante de boutique Bio, grande expérience en alimentation. Formée à l'accompagnement des jeûneurs jeûneuses.

06 89 54 55 09



Initiation au Tir à l'Arc

Benjamin Soularue nous fait découvrir la méditation de l'Archer, voie d'éveil au Soi. Grâce à la conscience corporelle que cet art nous fait vivre, nous retrouvons l'équilibre naturel du corps, du mental et des émotions..



Concert classique piano/violon

Rebecca Chaillot est une pianiste virtuose concertiste internationale invitée dans de nombreux festivals.



Baptiste Chaillot est violoniste actuellement professeur à Genève. Il se produit également en orchestre.



<https://www.rebeccachaillot.fr>

