

L'Association Le Rêve d'Hippocrate

Santé et Bien-être par des moyens naturel



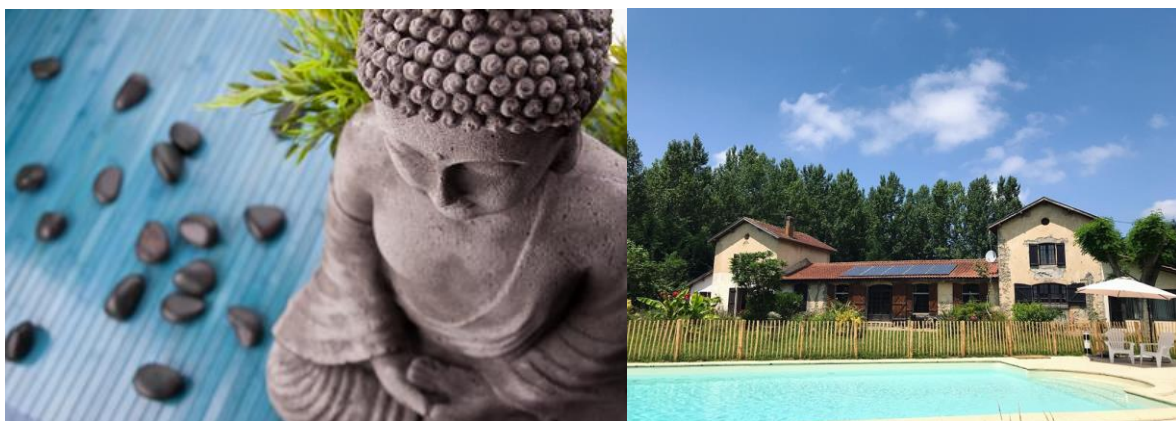
« Séjour de Jeûne au Féminin » à Orx dans les Landes (40)

Encadré par Naturopathe, expérimentée en conduite de jeûne et
des intervenantes sur le Féminin

Programme du séjour

Du Dim 20 au Ven 25 Octobre 2019

Venez vivre **une expérience de jeûne unique** au milieu du marais d'Orx et proche de l'océan pour un travail de **détox émotionnelle** tout en douceur et en profondeur et de **reconnexion à soi**. Vous pourrez profiter des effets de la puissance du jeûne, tant sur le plan physique, que psychologique, émotionnel et spirituel.



Arrivée le Dimanche à 9h et départ le Vendredi vers 18h après le repas de reprise alimentaire.

Réservations et renseignements : au **07.82.32.71.79** (Nadia) ou par email :
contact@naturopathe-biarritz.com

L'Association Le Rêve d'Hippocrate

Santé et Bien-être par des moyens naturel



Séjour dédié aux femmes

Pour un **retour à l'essentiel** par un travail sur soi en profondeur, et dans le **féminin**. Ce séjour de jeûne **dédié aux femmes** apportera à chacune ce moment de reconnexion et de ressourcement dans l'énergie féminine. Il permettra de travailler en douceur et en profondeur sur des thématiques spécifiques telles que le rythme des lunes, les émotions, le système hormonal, la fertilité, la ménopause, maternité bienveillante.... grâce à des conférences, des ateliers, des exercices et des temps de paroles et d'échanges (cercle de femmes)...



Au programme :

Eau dynamisée, Tisanes, Jus de fruits frais bio dilués et **bouillons** de légumes bio (jeûne type « **Buchinger** »)

Méditations guidées, relaxation, yoga, conscience corporelle, marches en **Pleine Nature** et en conscience, **ateliers** et mini-**conférences** (le jeûne, l'alimentation santé vivante, **nutrition consciente**, hygiène de vie, **lâcher-prise**, gestion des émotions et du stress, **système hormonal**, **lunaisons**, **émotions**, **fertilité**, **ménopause**, **féminin sacré**, ...), temps d'échange et de partage (cercle de femmes)

Des soirées de partage et contes philosophiques, en musique, de relaxations, ...

Et aussi, d'autres soins en supplément pour celles qui le souhaitent : consultations en naturopathie/nutrition/équilibre énergétique/shiatsu....

Les marches et exercices pourront avoir lieu, en fonction de la météo et des envies du groupe, au bord de l'océan, en forêt landaise ou au gîte dans le marais d'Orx.

L'Association Le Rêve d'Hippocrate

Santé et Bien-être par des moyens naturel



Tarif (hébergement en chambre de 2 à 3 pers) : 540€

Chambre individuelle : 630€ (sous réserve de disponibilité)

Hébergement en gîte de chambre d'hôte.

Nb de places limitées.

Hébergement en chambre d'hôte au sein d'un gîte de charme en face du marais d'Orx, avec piscine extérieur, en pleine nature dans un écrin de verdure au calme, proche de l'océan et de la forêt des Landes... propice au ressourcement et à la reconnexion à soi et à la Nature.



L'Association Le Rêve d'Hippocrate

Santé et Bien-être par des moyens naturel



Découvrez le **programme** détaillé du séjour
(évolutif en fonction de l'énergie du groupe et du moment) :

« *Jeûne au Féminin* »



Jour 1 - arrivée

- 9h Consultations d'arrivée / Tisane
- 10h Accueil avec jus de légumes dilués + conférence d'arrivée sur Le jeûne
- 12h Tisane + jus légumes dilués
- 14h Marche en conscience en Nature (Océan ou Forêt des Landes)
- 16h Yoga pour les femmes et ateliers thématiques
- 19h Bouillon de légumes
- 20h Soirée partage contes / musique / méditation /relaxation
- Soirées à thème (voyage sonore, projection-débat, relaxation, échanges ...)



Journée type

- 6h30 Eau chaude + Tisane / Méditation
- 8h Réveil corporel / Yoga pour les femmes / Respiration prânique / Tisane
- 10h30 Conférence ou Exercices
- 12h Tisane ou jus dilués + Temps libre repos / promenade / soins ou consultations individuelles
- 14h Marches et exercices en nature (Océan ou Forêt des Landes)
- 16h Temps libre en silence en Soi / Yoga pour femmes / Promenade / soins ou consultations individuelles
- 17h30 Conférence ou exercices sur le jeûne / l'alimentation santé vivante / gestion du stress et des émotions / méditation / la femme et ses besoins spécifiques
- 19h Bouillon de légumes
- 20h Soirée partage en contes / musique / méditation /relaxation
- Soirées à thème (voyage sonore, projection-débat, échange dernier soir ...)

L'Association Le Rêve d'Hippocrate

Santé et Bien-être par des moyens naturel



Jour 6 - départ

6h30 Eau chaude + Tisane / Méditation

8h Réveil corporel / Yoga / Tisane

10h Conférence (reprise alimentaire et alimentations santé) / Exercices et Ateliers

12h Tisane ou jus dilués + Temps libre repos / promenade / soins ou consultations individuelles

14h Marches et explorations en nature / Exercices en Nature / Partages

16h Temps libre en silence en Soi / Yoga / promenade / soins ou consultations individuelles

17h30 Reprise alimentaire en Conscience avec jus de légumes verts ou soupe diluée de légumes + graines germées / salades / fruits / oléagineux **d'agriculture biologique**

Partage et échanges de fin de séjour

18h départ

Toutes les activités sont facultatives. La priorité est mise sur le ressenti, et le besoin du moment de chacune est respecté pour faciliter au maximum le processus de détox et de reconnexion.

Un encadrement de qualité

Notre équipe de thérapeutes compétents, expérimentés et attentifs est à votre écoute et à votre service 24/24 pour vous accompagner dans toutes les dimensions de votre expérience personnelle du jeûne.

Le travail occasionné par le jeûne est d'une puissance incontestable. Les expériences peuvent être ressenties sur les plans physique, émotionnel, psychologique ou encore spirituel. Nos thérapeutes expérimentés sont à vos côtés pour vous guider et vous accompagner sur ce chemin de détox physique, émotionnelle et spirituelle.

Un voyage vers soi en toute sérénité !

A bientôt !

Réservations et renseignements : au **07.82.32.71.79** (Nadia) ou par email : contact@naturopathe-biarritz.com