



**Jeûne**  
en harmonie



## SÉJOURS DE JEÛNE

**AU BORD DE L'OCÉAN - BRETIGNOLLES-SUR-MER (85)**

printemps 2024



## Un séjour de jeûne, c'est un véritable cadeau que l'on s'offre à soi-même pour :

- régénérer son organisme
- se ressourcer et se reconnecter à son « moi » profond
- nourrir ses corps subtils (physique, mental, émotionnel et spirituel)
- mettre en place de nouvelles habitudes pour prendre soin de son corps

### VOS ACCOMPAGNATEURS :



Depuis presque 10 ans, nous pratiquons le jeûne. Nous voulons vous faire découvrir cette pratique ancestrale à travers un séjour sur mesure et authentique. Nous vous accompagnons avec bienveillance tout au long de cette detox dans un cadre sécurisant et serein mais aussi en amont pour la descente alimentaire et après pour la reprise.

### MARIE :

En tant que naturopathe spécialisée en cures detox, j'ai à cœur de vous transmettre mes connaissances et expériences acquises sur l'art du bien-être et les detox. Chaque individu étant unique, je suis en mesure d'adapter les conseils en fonction des terrains et des besoins de chacun.

### GRÉGOIRE :

Lors des séjours, je vais m'occuper des réveils musculaires et vous partager différentes «pratiques» (yoga, qi-gong, do-in, méditation, sonothérapie, ...) J'anime également certaines marches thématiques et ateliers et veille à ce que tout se passe bien sur le plan «logistique».





## NOS ENGAGEMENTS :

- Accompagnement personnalisé tout au long de la cure de jeûne par une naturopathe.
- Accompagnement à distance via groupe d'échange (transmission d'un programme de préparation pour la descente et pour la remontée alimentaire).
- Séance individuelle de découverte de la naturopathie pendant le séjour (ou en amont si jugé nécessaire).
- Soins à la carte avec nos partenaires: consultations naturopathie (1h30), soins énergétiques (bio-energie, reiki), massages (1/2h ou 1h), drainage lymphatique vodder, reflexologie plantaire ... (prestation en supplément du coût du séjour).
- Activités variées : même si le repos est au cœur du séjour de jeûne, des activités sont proposées chaque après-midi (ateliers créatifs avec la nature,

- sieste sonore, soirées thématiques sur la detox, l'alimentation et l'hygiène de vie).
- Réveils musculaires matinaux holistiques (qui convoquent yoga, auto-massage, qi qong, méditation, yoga du son ...).
- Cercle de paroles, dans la bienveillance et l'accueil de nos émotions et ressentis.
- Marches quotidiennes en pleine nature dont certaines thématiques avec intervenants extérieurs : énergie des lieux avec un géobiologue/énergéticien, cueillette sauvage ...)
- Tous nos jus, bouillons, tisanes, eaux florales et repas de reprise alimentaire sont réalisés avec des aliments vivants, frais, locaux et de saisons, issus de l'agriculture biologique.

*« Tout le monde porte un médecin à l'intérieur de lui, nous devons juste l'aider à faire son travail. La force de guérison naturelle à l'intérieur de chacun de nous est la plus grande force de guérison. Notre nourriture devrait être notre médicament. Notre médicament devrait être notre nourriture. Mais manger quand nous sommes malades, c'est nourrir notre maladie. » Hippocrate*





©paysantilles-tourisme  
Plage de la Sauzaie  
Bretignolles-sur-Mer

### Infos pratique :

- Une question, besoin d'un renseignement, contacter Marie au **0688174019** ou par mail **contact@jeune-en-harmonie.fr**
- Le jeûne est un moment pour vous, prévoyez ce qui vous fait envie depuis longtemps (vos lectures en attente, vos passe-temps, de quoi écrire ou dessiner, votre musique... Rassurez vous, si les idées vous manquent nous aurons des propositions à vous faire ! )



## **NOS PROCHAINS SÉJOURS 2024 :**

- **Au bord de l'Océan - Ecolodge du Marais Girard - Bretignolles-sur-Mer (85)** - à partir de 600€
  - 6 jours/5 nuits - du jeudi 28 mars au mercredi 3 avril
  - 6 jours/5 nuits - du lundi 22 avril au samedi 27 avril
- **Sur la côte de Granit Rose - Gîte le Poulafret - Paimpol (22)** - à partir de 500€
  - 6 jours/5 nuits - du lundi 29 avril au samedi 4 mai
- **Entre rivières et dolmens dans le pays de Redon - Gîte La Gicquelais - Guenrouet (44)**  
à partir de 430 € + possibilité camping (nous contacter)
  - 6 jours/5 nuits - du lundi 20 mai au samedi 25 mai



### **ÉCOLOGE AU BORD DE L'OCÉAN : LA FERME DU MARAIS GIRARD - Bretignolles-sur-Mer**

Entre mer et marais, à 200 m de la plage, cette ancienne ferme transformée en écolodge offre toutes les installations idéales pour un séjour de jeûne : piscine au naturelle, grande salle de pratique et habitats écologiques en bois. Côté ballades, la diversité des paysages nous ouvre le champ des possibles : marais-salants de Saint-Gilles-Croix-de-Vie, forêt de Saint-Hilaire-de-Riez, et bien-sûr sentiers littoraux et dunes (dont le GR 8).





**Jeûne**  
en harmonie

Marie Périn & Grégoire Barraud  
contact@jeune-en-harmonie.fr  
06.88.17.40.19 - 06.33.12.74.40

