



SÉJOURS DE JEÛNE

EN TERRES SACRÉES - SAINT-JUST (35)

Septembre 2024



©griet de France

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

- régénérer son organisme pour préserver sa santé
- aider son corps à se réguler pour se défaire des déséquilibres chroniques
- se ressourcer et se reconnecter à son « moi » profond
- laisser la place aux changements

NOTRE ACCOMPAGNEMENT :

- RDV Naturo en amont du séjour avec Marie via whatsapp (ou téléphone) pour faire le point sur vos attentes et votre terrain et adapter si besoin.
- Programme de descente et de remontée alimentaire avec exemples de repas et recettes + groupe whatsapp de soutien.
- Présence de Marie en naturopathie pour les questions liés à la santé au naturel et à l'alimentation + pleins d'astuces pour optimiser votre bien-être.

- Accompagnement de Grégoire pour les activités et l'organisation : réveils énergétiques, balades, bains sonores, méditation,...
- Soins à la carte (selon thérapeutes disponibles autour du lieu du séjour)
- Jus de légumes, bouillons, tisanes, eaux florales et repas de reprise alimentaire réalisés avec des aliments vivants, frais, locaux et de saisons, issus de l'agriculture biologique.



Exemple d'organisation d'une semaine de jeûne

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h30		réveil énergétique	réveil énergétique	réveil énergétique	réveil énergétique	réveil énergétique
10h		jus de légumes	jus de légumes	jus de légumes	jus de légumes	cuisine collective et reprise alimentaire
10h30		marche dans la nature	marche dans la nature	marche dans la nature	marche dans la nature	
14h		repos soins à la carte	repos soins à la carte atelier plantes médicinales	repos soins à la carte	repos soins à la carte atelier danse libre et intuitive	départ
16h	arrivée installation cercle d'accueil purge					
19h	bouillon + échange autour du jeûne	bouillon	bouillon	bouillon	bouillon + échange autour de l'alimentation	
19h30		bain sonore	méditation guidée	initiation au yoga du son		

«Nous vous accompagnons tout au long du processus de jeûne dans la joie et la bienveillance pour vous apporter une expérience de transformation unique.»

Greg & Marie

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.

Pour nous suivre sur les réseaux sociaux :

Marie Périn, naturopathe

Insta : [@marie_perin_naturopathie](https://www.instagram.com/marie_perin_naturopathie)

web : <https://www.marieperin-naturopathe.fr>

MARIE :

En tant que naturopathe spécialisée en accompagnement de jeûne et en transition alimentaire, j'ai à cœur de vous transmettre mes connaissances et expériences acquises sur l'art de la detox et de l'alimentation-santé. 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, bain sonore ...) J'anime également certaines marches thématiques et ateliers et veille à ce que tout se passe bien sur le plan «logistique».

Grégoire Barraud, praticien sonore

Linktr.ee : [@clubrobinson.music](https://www.linktr.ee/clubrobinson.music)

Linktr.ee : [@ecstatic.dance.redon](https://www.linktr.ee/ecstatic.dance.redon)





Dolmen de Treal
St Just

« Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie d'y habiter »

Citation issue des médecines ancestrales au travers le monde

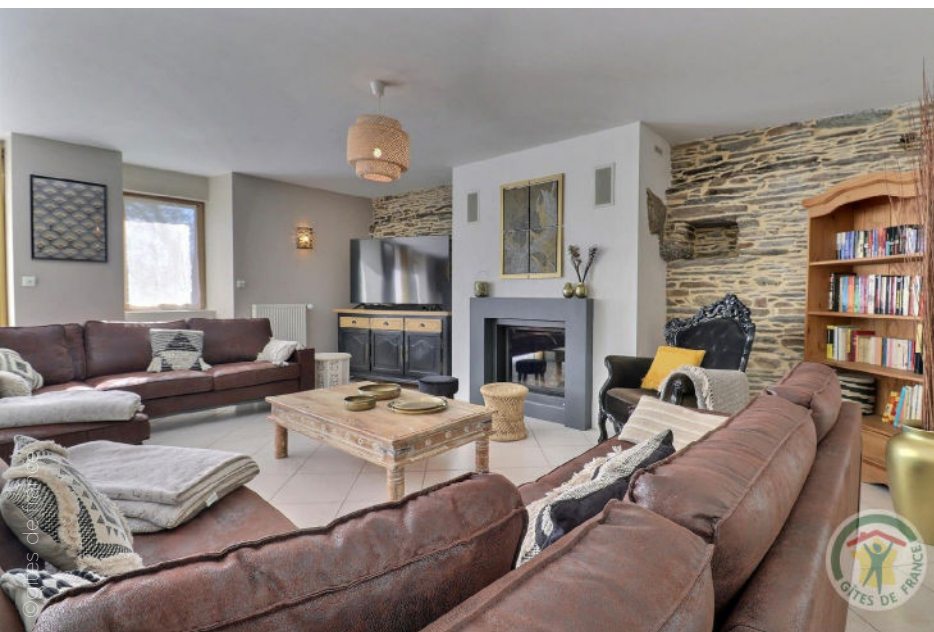


NOS PROCHAINS SÉJOURS AUTOMNE 2024 : Coûts : 630€/700€/730€

- **En terres sacrées - Gîte le Beauregard - St Just (35)**
- 6 jours/5 nuits - du lundi 23 au samedi 28 Septembre
- **Au coeur de la forêt - Ecogîte forêt totem - Persquen (56)**
- 6 jours/5 nuits - du lundi 21 au samedi 26 octobre

Pour en savoir plus sur nos séjours de **printemps en 2025**, inscrivez vous à notre newsletter sur notre site internet ou suivez nous sur les réseaux sociaux.

Une question ? besoin d'un renseignement ? **contacter Marie au 06 88 17 40 19**



GÎTE DE BEAUREGARD EN TERRES SACRÉES - Saint-Just

Le gîte est situé sur les terres sacrées de Saint-Just (dans le Pays de Redon) qui est le 2ème site mégalithique de Bretagne. Les vibrations de ces lieux ainsi que le confort offert par le gîte vous offriront un séjour de jeûne particulièrement ressourçant.

Le gîte est situé sur une grande propriété close et arborée et dispose de 3 chambres individuelles avec lit double, 2 chambres partagée avec 3 à 4 lits simple, 3 salles de bain et 4 wc.





Jeûne
en harmonie

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

