

Les bienfaits du jeûne

- Se reposer, se ressourcer et se régénérer
- Permettre à l'organisme de se purifier et d'éliminer les toxines accumulées
- Eliminer les kilos excédentaires
- Faire le plein de tonus et d'énergie pour revenir en pleine forme
- Retrouver un teint plus radieux, reposé et éclatant
- Améliorer la qualité de son sommeil
- Retrouver un confort articulaire
- Décider de prendre de meilleures habitudes pour sa santé
- S'alléger le coeur et l'esprit dans un endroit de vacances
- Prendre un temps pour soi, en dehors de son quotidien
- Se libérer du stress

Attention : Le jeûne présente des contre-indications. Un entretien avec une de nos naturopathes sera nécessaire pour déterminer votre capacité à jeûner.



Céline PHILIPPON Manon LIMOSIN Praticiennes de santé Naturopathes

Diplômées du CENATHO - Daniel Kieffer
Certifiées par la FENAHMAN - Fédération
Française de Naturopathie

Installées respectivement à Paris et à
Châteaulin. Elles vous accompagnent en
toute bienveillance, dans le respect du
protocole de jeûne, en intégrant à ce séjour
de nombreuses techniques de détente et de
relaxation.

Informations et renseignements

Céline Philippon : **06.29.77.98.80**

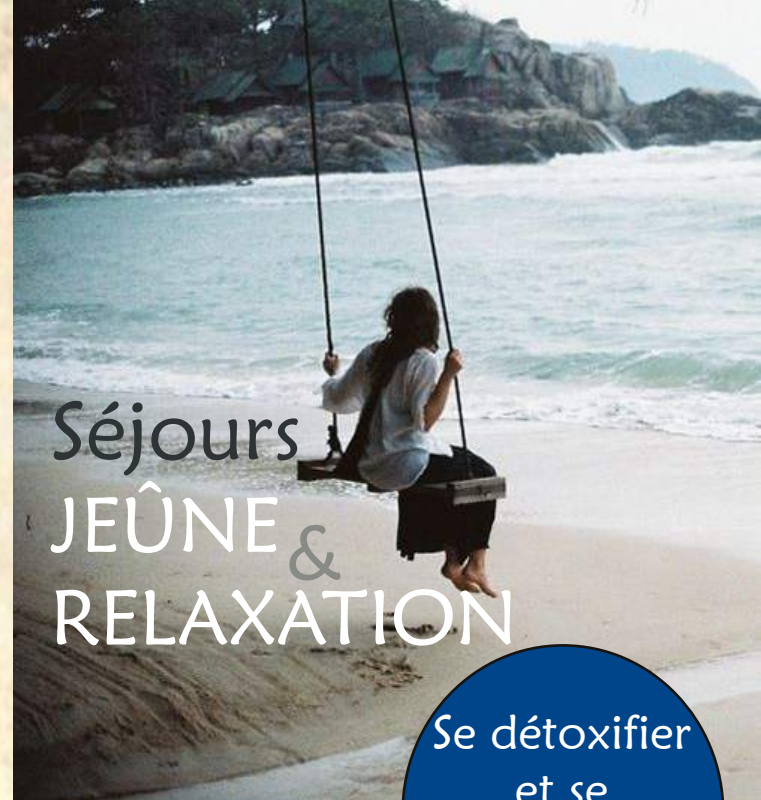
Paris - 17^{ème}

www.celinephilippon.com
celine.philippon@me.com

Manon Limosin : **07.83.29.83.18**

ZA Penn Ar Roz 29150 Châteaulin

www.manon-limosin.com
manon.limosin.naturopathie@gmail.com



Séjours JEÛNE & RELAXATION

Se détoxifier
et se
régénérer au
naturel

JEÛNER

Accompagnés par deux
naturopathes spécialisées
dans la détox, venez vous ressourcer dans le
décor somptueux de la presqu'île de
Crozon, l'une des réserves naturelles les plus
sauvages du Finistère.

Tout au long de ce moment de détente
pour vous et votre corps, sauna, exercices
respiratoires et énergétiques, massages, yoga
randonnées et méditation vous seront
régulièrement proposés.

Du 15 au 22 avril 2017

Du 16 au 23 septembre 2017

En presqu'île de Crozon (Finistère)

Qu'est-ce que le Jeûne ?

Pratique ancestrale de nombreuses civilisations d'orient et d'occident, le jeûne est instinctivement mis en œuvre dans le règne animal.

Temps de repos physiologique, c'est la méthode par excellence pour obtenir une désintoxication profonde de notre organisme.

Lors d'un jeûne, l'importante économie d'énergie digestive améliore naturellement la vitalité au bénéfice des fonctions d'élimination et de régénération.

Etre Bien dans son corps, dans sa tête et dans son cœur

Notre accompagnement personnalisé durant toutes les étapes du jeûne vous apportera le soutien nécessaire pour effectuer une détox profonde et efficace.

Une approche alimentaire progressive permettra à chacun de trouver sereinement son rythme.

Notre expérience et notre bienveillance seront à votre disposition chaque jour, pour vous aider à accueillir les bienfaits du jeûne, et vous permettre de vous offrir un vrai moment de ressourcement et de régénération.

Temps libres et plages de repos seront au programme, tout comme des moments de relaxation, de respiration, de méditation, de yoga et de randonnée en bord de mer.

Vous bénéficierez des bienfaits d'un massage bien être et du sauna pour une détente au long court.

Des enseignements sur la diététique vous seront également proposés pour vous permettre d'inscrire dans la durée les bénéfices de ce jeûne.

Le LIEU



Située en plein coeur de la presqu'île de Crozon, à 150 mètres de la plage, cette villa d'exception offre tout le confort pour un ressourcement de très grande qualité.

Idealement placée en bord de mer, dans un magnifique parc arboré de 7200 m² au dessus du site protégé de l'Aber, ses spacieuses salles de vie, son exposition plein sud ainsi que son sauna, vous offriront toute l'espace nécessaire au repos et à la détente.

Hébergement possible en chambre avec lit double ou lits jumeaux.

Les DATES 2017
• Du 15 au 22 avril
• Du 16 au 23 Septembre

Les TARIFS

Hébergement et Accompagnement

Tous frais inclus.....850 €

Comprenant :

- Hébergement
- Entretien préalable et livret préparatoire
- Accompagnement et suivi durant toute la semaine de jeûne
- Eau de grande qualité à volonté, jus de légumes et tisanes
- Repas de début et de fin de jeûne
- Un massage-bien-être de 60 minutes
- Accès au sauna
- Et toutes les animations : exercices de respiration, réveil énergétique, yoga, méditation, randonnées, enseignements sur le jeûne, conseils alimentaires pour l'après...

Prestations complémentaires :

- Massage bien-être.....60 €
- Shiatsu.....70 €
- Relaxation Psycho-corporelle.....60 €



Un acompte vous sera demandé à l'inscription, règlement possible en plusieurs fois, n'hésitez pas à nous contacter pour définir des facilités de paiement.