

Stage pratique de jeûne

Venez rejoindre Carol et Sylvie au cœur de la Provence pour apprendre à jeûner et ajoutez un outil puissant à votre pratique de santé !

Du 13 au 20 mai 2017

- 10 % avec le code
de réduction

« Le jeûne est une capacité naturelle innée. Le programme métabolique du jeûne sommeille dans vos gènes. Il s'enclenche automatiquement au moment où vous renoncez volontairement à manger pendant une période déterminée », Dr. F. W. de Toledo

 Vous êtes soucieux de votre santé. Vous souhaitez (re)découvrir une pratique de santé ancestrale extrêmement efficace et bénéficier de ses bienfaits sur votre organisme

 Vous voulez pouvoir jeûner sereinement autant que vous le souhaitez en toute autonomie, et ainsi intégrer cette pratique aussi préventive que curative au maintien de votre santé tout au long de votre vie.

 Vous voulez vous initier à la technique du jeûne pour pouvoir l'introduire dans le cadre de votre pratique.



Le jeûne est une pratique naturelle de santé visant à stimuler nos forces d'auto-guérison. Comme pour toute pratique de santé, il y a des étapes à suivre pour pouvoir l'utiliser de manière optimale et sans danger. Grâce à ce stage, à des exposés-conférences et à une mise en pratique, vous apprendrez les bases indispensables pour maîtriser cet outil.



Le jeûne est aussi une expérience qui invite à l'introspection, à suspendre le cours de votre quotidien l'espace d'une semaine pour retrouver une connexion profonde avec vous-même.



« Le Jeûne est le moyen le plus puissant pour mobiliser les forces auto-guérisantes de l'être humain, aussi bien sur le plan physique que sur le plan émotionnel. » Dr. H. Farner

Les bienfaits du jeûne



Bienfaits Physiologiques

« L'être humain semble mieux équipé pour le manque de nourriture que pour l'abondance ! » Dr. Heinz Fahrner

La mise au repos du système digestif permet au corps de bénéficier de l'énergie normalement consacrée aux processus de digestion des aliments. Ce gain d'énergie va être mis à profit pour la régénération de toute partie ou tissus endommagés dans notre organisme.

Quelques-uns des effets majeurs

- ➔ Activation de la régénération interne
- ➔ Normalisation de la flore intestinale et reconstruction de sa paroi
- ➔ Diminution des phénomènes inflammatoires et allergiques
- ➔ Renforcement du système immunitaire
- ➔ Normalisation du taux d'insuline et diminution de la masse grasseuse
- ➔ Recyclage des cellules malades en structures saines



Bienfaits Psychiques

« Les yeux sont pour le monde extérieur ce que le jeûne est pour le monde intérieur » Gandhi

La pratique du jeûne s'inscrit pleinement dans une approche holistique de la santé. Et il est fascinant de constater que lorsque la physiologie du jeûne se met en place, elle s'accompagne d'un nettoyage psychique et énergétique.

La question suivante a été posée à 372 jeûneurs à la clinique du jeûne Buchinger, en Allemagne : « Quels sont, pour vous, les effets psychiques les plus importants du jeûne ? »

Voici leurs réponses par ordre d'importance :

- ➔ Bien-être, vitalité accrue
- ➔ Harmonisation de l'humeur, stabilité émotionnelle
- ➔ Recul par rapport aux problèmes du quotidien
- ➔ Diminution du stress
- ➔ Introspection
- ➔ Résolution de problèmes

Le Lieu

Dans une magnifique région, aux pieds du Mont Ventoux, Malaucène est un village typiquement provençal et le point de départ de randonnées pédestres que vous aurez l'occasion de découvrir durant votre séjour.

Vous y trouverez également des soins et des massages bien-être. Autant d'activités parfaitement complémentaires et particulièrement bénéfiques à la détoxination



Vous serez logés dans un gîte de charme, dans un décor harmonieux, au cœur d'une nature exceptionnelle. Le gîte dispose d'une piscine privée avec jacuzzi et de très beaux espaces de vie propices à la détente.



Il est situé aux abords d'un centre de spa auquel vous aurez accès à un tarif préférentiel et qui dispose de nombreux équipements tels qu'une grande piscine chauffée à 32°C (avec nage à contre courant, geyser, col de cygne, jets massant, jacuzzis...), un Hammam, un Sauna finlandais, une Grotte à Sel/Salle de Repos, un Solarium.



Journée type pendant le séjour

- ☺ Tisane, tour de table.
- 😊 Activités physiques douces (éveil musculaire, exercices de respiration, méditation des chakras, technique vibratoire par la voix, soin aux bougies d'oreilles...).
- 🚶 Marche douce sur les sentiers des alentours ou visite de sites locaux intéressants.
- ☺ Le partage du jus ou du bouillon de la mi-journée.
- 🧘 Temps libre pour profiter au choix du spa, de la piscine, du soleil, d'une séance de bol d'air jacquier, d'un bilan de santé personnalisé, d'un soin Reiki, d'un rééquilibrage énergétique ou tout simplement d'une bonne sieste selon vos besoins du jour...
- 👤 Exposés-conférences animés par Carol et Sylvie en lien avec le jeûne et la santé au naturel : les spécificités du jeûne - la reprise alimentaire - l'importance de l'équilibre acido-basique - burn out, hypothyroïdie et fibromyalgie, clés de compréhension via l'approche endocrinopsychologique - ...
- ☺ Le jus ou le bouillon du soir.
- 🧘 Tisane du soir, échanges à propos du déroulement de la journée, soirées détente (films documentaires, jeux, mandalas...).

Vos animatrices de stage

Carol Panne



Professeuse de naturopathie, de nutrition naturelle et d'écologie globale et familiale au CFD en Belgique, conférencière et formatrice en santé naturelle holistique, mais aussi journaliste indépendante et au magazine belge BioTempo, Carol est dotée d'une expérience de plus de 30 ans dans les domaines de la santé alternative. Morathérapeute, diplômée en naturopathie au CNR, homéopathie à l'école Mosane (1992) et en endocrino-psychologie, elle n'a de cesse de compléter ses connaissances et sa pratique. C'est avec plaisir qu'elle saura vous transmettre sa passion pour les thérapies naturelles.

Sylvie Debecker



Naturopathe diplômée au CFD en Belgique, maître praticienne Reiki (IARP) et animatrice de jeûne, Sylvie s'est spécialisée dans l'accompagnement au jeûne après l'avoir étudié et pratiqué pour se soigner d'une maladie chronique qui fut guérie suite à un jeûne de 18 jours. Depuis, elle a eu le bonheur d'accompagner de nombreux jeûneurs en groupe et en individuel. Outre les formations qu'elle a suivies, son étude ne cesse de s'enrichir au fil des livres, conférences, séminaires et de ses expériences de soin au quotidien. Pianiste professionnelle à la base, son approche est centrée autour de l'écoute des besoins spécifiques de chacun.

Les modalités pratiques

- ▶ **Accès** : Malaucène est à 10 minutes de Vaison-la-Romaine / 50 minutes d'Avignon-TGV / 1H30 de Marseille.
- ▶ Des navettes en voiture peuvent être organisées pour ceux qui viennent en train depuis la gare d'Avignon-TGV (s'inscrire lors de la réservation de votre séjour).
- ▶ La semaine de jeûne se déroule sur 7 jours (en général du samedi au samedi).
- ▶ Lors de votre **réservation** (par mail ou par téléphone), vous recevrez un petit questionnaire à remplir et à nous retourner ainsi qu'une fiche de recommandations pour préparer au mieux votre séjour au moins une semaine à l'avance.
- ▶ Prix par personne hébergement compris : 600 € en chambre double (+ 100 € si vous désirez une chambre individuelle). - **10 % avec le code de réduction, soit 540 € TTC**
- ▶ Un **acompte** de 30% (soit 180 €) par virement bancaire sera demandé au moment de la réservation. Le reste du paiement se fera par virement bancaire, par chèque ou en espèce pour le jour d'arrivée.
- ▶ En **option** :
 - L'accès à l'espace aqua détente du spa : 25 € la journée
 - Le rééquilibrage énergétique ou soins Reiki avec Sylvie : 45 €
 - Les formations dispensées par Carol en plus des exposés-conférences
 - Les prestations du centre de spa (massages, etc.)

Réservez dès maintenant

 Contactez-nous par mail ou par téléphone pour recevoir le formulaire d'inscription :

sylvie.debecker01@gmail.com

0033652840196

info@decouvriretpratiquer.com

La réservation sera prise en compte dès que nous aurons reçu le formulaire d'inscription accompagné du versement de votre acompte en cliquant sur le lien suivant :

<https://lc.cx/J8sa>

Ou par virement bancaire sur le compte de :

Société HBE Diffusion

IBAN : BE77 3631 6181 5642

BIC : BBRUBEBB

Attention, les places sont limitées à 9 personnes.

Nous nous réservons le droit d'annuler le stage si le nombre de participants n'atteint pas le quota minimum de 5 personnes. Dans ce cas, l'acompte vous sera restitué.