

## DURÉE DU SÉJOUR :

Du samedi 7 juillet à 16h  
au samedi 14 juillet à 10h

## MINIMUM DE PARTICIPANTS : 5

## TARIF ANIMATION : 600 €

**500 € pour toute inscription** (arrhes réceptionnées) **avant le 1 er avril 2018**

*Comprenant : 1 massage assis, 1 séance de relaxation visage, 1 séance de bougie Hopi, une eau de qualité, le matériel des ateliers, la reprise alimentaire et l'accompagnement.*

Possibilité de payer en plusieurs fois.

## TARIF HEBERGEMENT : 7 nuits

Chambre partagée : 43 €/ nuit

À partir de 6 participants au séjour, le tarif de la chambre partagée est de : 36 €/nuit

Chambre individuelle : 85 €/ nuit

*A ajouter taxe de séjour 1,50 €/personne/jour*

## ARRHES :

300 € à l'inscription

INSCRIPTION : possible jusqu'au **20 juin** dans la mesure des places disponibles

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

Tél. : **06.12.92.36.69.**

Mail : **ateliers.bienetre@yahoo.fr**

Site : **www.ateliers-bien-etre.fr/jeune.php**

 **www.facebook.com/ateliersbienetre65**

## LES ANIMATRICES :



**Jacqueline REIGNIER**

*Naturopathe Vitaliste,  
Praticienne en massage  
de Bien-Être et  
en énergétique.*

Anime des :

- ◆ séjours de détoxination depuis plus de 10 ans (en France et dans le désert)
- ◆ cours de Yoga de la Régénération
- ◆ stages d'expression créatrice avec différents supports : expression corporelle, dessin, peinture, danse, collage, argile...,
- ◆ cycle d'initiation à la Naturopathie



**Marie-Pascale CRETIN-LUTZ**

*Naturopathe Vitaliste,  
Praticienne de santé,  
Relaxologue, Infirmière D.E.,  
Formatrice.*

Anime des :

- ◆ séances de Biokiné-gym, de Marche Afghane,
- ◆ séances de Relaxation Guidée Dynamique,
- ◆ ateliers de naturopathie et Mandala

Donne des conseils individuels en naturopathie afin de restaurer un état de « santé, bien-être »

# Séjour de

# JEÛNE

# CENTRAGE, SÉRÉNITÉ



**dans les**

**Hautes-Pyrénées**

**Vallée du Louron**

**Du 7 au 14 juillet**

**2018**

## LES BIENFAITS DU JEÛNE

Une alimentation trop abondante, pas toujours adaptée à notre physiologie, un manque d'exercice physique, le stress, un sommeil de mauvaise qualité, la fatigue, les émotions non conscientisées ou non gérées, les pollutions diverses, font que **notre organisme accumule des toxines** qui engendrent nos mal-être.

**Les êtres vivants** tout comme la nature (par le biais des saisons) ont besoin de **temps de repos** pour se **régénérer**.

**Le jeûne**, par l'élimination des toxines de notre organisme et de notre mental, aide à la régénération de nos cellules et à la **lucidité mentale**, nous permettant ainsi de **revenir à l'essentiel**.

Lors de ce **temps de pause**, dans une nature ressourçante, vous serez accompagnés par **2 professionnelles** pour vivre cette expérience en toute sécurité. Vous pourrez aussi constater à quel point **la synergie du groupe est facilitante**.



Ce séjour est conçu dans un esprit de **centrage** pour vous emmener progressivement vers la source de votre **sérénité**. Il sera le point de départ qui vous permettra de poursuivre sur de bonnes bases.

## DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Pour que le corps puisse se détoxiner, il a besoin de différents éléments : l'eau, l'exercice, l'oxygénation, le repos physique et mental.

Pour cela, nous pratiquerons des :

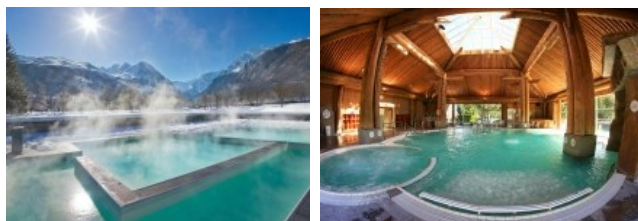
- Marches\*, dont la Marche Afghane
- Respirations spécifiques
- Automassages des organes
- Gymnastique douce\*
- Relaxations
- Séances de sauna et jacuzzi

*\*Les exercices et les marches sont accessibles à tous.*



Vous profiterez de :

- Temps de méditation
- Exercices de centrage
- Ateliers créatifs
- Échanges, partages
- Conseils en diététique, nutrition, Naturopathie
- Bains, hammam, sauna au centre thermo-ludique Balnéa de Loudenvielle



Des **temps de repos** personnel sont prévus pour que chacun puisse **respecter son rythme**.

*En supplément, possibilités de prestations individuelles pendant le séjour, sur rdv : massages de bien-être, réflexologie, conseils personnalisés, séances de détoxination ionique...*



## LE LIEU

Dans **le cadre exceptionnel** de la vallée préservée du Louron, au cœur des Hautes-Pyrénées, nous profiterons des couleurs, des senteurs, des jeux de lumière... pour nous inspirer dans nos méditations. Nous ferons une **escapade en Espagne** (Aragon) où se situe un **joyau naturel** classé au Patrimoine Mondiale de l'Humanité : le canyon de Pineta, long de 14 km, immense poème géologique !

## L'HÉBERGEMENT

Nous vivrons cette semaine de jeûne dans un **gîte 4 épis** majoritairement conçu en **bois**, chaleureux et accueillant, avec **sauna et jacuzzi**, dans un petit village pittoresque de montagne proche d'un lac, au pied de sommets majestueux.

Les Chambres sont avec douche et wc privatif