

Envie d'une pause rien que pour vous, d'une expérience bienfaisante ? Venez jeûner avec des naturopathes!

SEJOURS DE JEUNE 2021

- **Du 12 au 18 juin 2021 : *Jeûner, marcher, se reconnecter***
En Baie de Somme, à La Grange Yoga, dans un environnement exceptionnel

- **Du 11 au 17 juillet 2021 : *Jeûne, rando et yoga***
En Auvergne, sur les bords de la montagne Bourbonnaise, dans un grand gîte de caractère avec piscine et sauna, et une vue magnifique sur les Monts d'Auvergne

LES SEJOURS

- Encadrement par 2 naturopathes
- Chambre partagée (ou chambre individuelle avec supplément)

Activités quotidiennes :

- Eveil corporel matinal
- Jus de légumes / fruits le matin
- Randonnée (2 à 3 heures par jour)
- Yoga (pour le séjour Auvergne) et pratiques de relaxation et gestion du stress (Baie de somme)
- Bouillon du soir
- Conférences et ateliers autour du jeûne et de la santé
- massages et consultations naturopathiques (sur demande)

Renseignements et inscriptions :

Catherine Lagièrre : 06 98 72 26 50 ou contact@optionnaturo.fr