



# Jeûne et Ressourcement en nature

Séjour du samedi 2 mars au vendredi 8 mars 2024

Saint Victor et Melvieu  
AVEYRON

*Se ressourcer en permettant à son corps un repos digestif, et favoriser son auto nettoyage. Vivre une expérience d'immersion au cœur de la nature, source de régénération physique et émotionnelle.*

# Vos accompagnantes



## Aline Boi

Praticienne en soins traditionnels Chinois

Conseillère en Naturopathie

« Semeuse de graines » !

Tél. +(33) 06 10 24 71 74

Email : [ungraindesoi@gmail.com](mailto:ungraindesoi@gmail.com)

*De par mon engagement autour de la santé et de l'énergie et au regard de notre posture entre ciel et terre, j'ai le désir de vous partager les bases d'une alimentation saine, équilibrée et vitalisante. De vous proposer un regard éclairé sur ce que notre corps est en mesure d'attendre.*

*Je souhaite vous accompagner tout au long de ce séjour de jeûne, permettre à votre organisme de se consacrer uniquement à ses fonctions d'élimination et de régénération comme le fait spontanément un animal malade, pour retrouver un nouveau tonus physiologique et psychologique.*

**En savoir plus :**

**Podcast - La Vida Vidanta – émission animée et réalisée par Aline sur Radio Saint-Affrique » autour du jeûne : <https://www.radiosaintaffrique.com/la-vida-vidanta-10-saison-1>**



## Gwénaëlle Robert

Accompagnatrice sur la Voie de la Nature

[www.lavoiedelanature.org](http://www.lavoiedelanature.org)

*Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours ressenti une grande émotion au contact de la nature.*

*Je suis profondément convaincue que pour se (re)connaître, être aligné et en paix, il faut se relier à la nature, à notre Terre Mère et prendre conscience de notre interdépendance avec elle.*

*Je veux partager cette voie puissante de reliance à la nature et à notre cœur d'où émane la joie, le bien-être, et qui me souffle à l'oreille l'évidence de notre unité avec le vivant.*

# Un jeûne en trois temps

## *Le Cœur de la cure*

*« Quand le corps est chargé d'humeurs impures, faites-lui supporter la faim : elle dessèche et purifie », c'est ce que conseillait Hippocrate.*

C'est la fin de l'hiver, les jours rallongent et nous rappellent que le printemps n'est plus très loin. Qui dit printemps dit préparation du corps à la renaissance qui accompagne cette saison pour accueillir toute l'énergie qu'elle libère.

Je me propose d'être votre guide pour aider votre corps à se relancer en adoptant un programme de détox et de drainage.

Résultats : une vitalité renforcée et une peau rayonnante de santé !

Je vous suggère la cure suivante :

- ✓ **1 semaine de descente alimentaire à votre domicile avec un accompagnement pas à pas au quotidien par mail.**
- ✓ **1 semaine en présentiel dans un cadre sécurisé et accompagné par une naturopathe pour vous permettre une séquence de jeûne hydrique en conscience.**
- ✓ **1 semaine de remontée à votre domicile pour un retour à une alimentation équilibrée et durable guidée par mail.**



Un bilan de vitalité vous sera adressé qui est à nous retourner complété dès la confirmation de votre inscription.

**Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Aline**

# L'accompagnement sur la voie de la nature

## *un retour à l'Essentiel*

*" J'étais seulement sorti pour une petite balade et finalement je me décidais à rester dehors, car en en allant à l'extérieur, je réalisais qu'en fait j'allais à l'intérieur." John Muir*

Découvrez cette expérience d'immersion au cœur de la nature pour ralentir, être dans l'instant présent et prendre soin de vous.

Tout au long du séjour, je vous accompagnerai pour trouver le chemin intime et profond d'un retour à Soi, dans et avec l'ensemble du vivant. Découvrir ou approfondir votre lien à la nature, percevoir plus finement la nature et ses enseignements, entrer en lien avec elle par la voie du Cœur et enfin la célébrer.

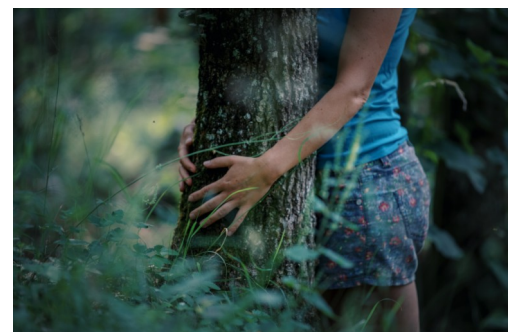
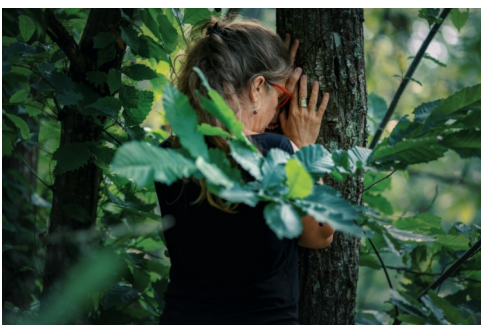
Accordez-vous ces précieux moments de ressourcement et ressentez la puissance bienfaitrice de la nature !

Durant la semaine je vous proposerai :

- ✓ Différentes pratiques pour réveiller vos sens
- ✓ Un bain de forêt
- ✓ Des méditations
- ✓ Land-art, lectures de textes, etc.

Pour en savoir plus sur mon univers et ma philosophie, n'hésitez pas à visiter mon site web :

[www.lavoiedelanature.org](http://www.lavoiedelanature.org)



## LIEU DU SÉJOUR

Le séjour se passera en Aveyron, dans un lieu d'exception propice à la relaxation et au ressourcement. Au cœur d'une magnifique nature sauvage, vous logerez dans le gîte du centre de soin **Armoni-Santé**, dans un joli hameau entouré de forêts. Ce petit paradis est une invitation à la détente, au bien-être et au lâcher-prise.

**Séjour limité à 4 personnes pour vivre cette semaine de jeûne en toute sérénité avec un suivi personnalisé.**

### ARMONI-SANTÉ

**Le Bosc – 12400 Saint-Victor et Melvieu**

<https://www.armoni-sante.com/actus>



## FICHE INSCRIPTION

*A imprimer et à nous retourner par mail ou par courrier*

**« Jeûne et Ressourcement en nature » du 02 au 08 mars 2024**

### TARIF

#### Le prix de notre séjour et cure

Chaque séjour inclut : Le jus du matin, les tisanes, le bouillon de légumes du soir, l'accès au bol d'air Jacquier, au dojo et la participation aux ateliers en journée et animations du soir ainsi que les deux semaines d'avant et après séjour.

7 jours / 6 nuits : **750,00 €**

L'hébergement se fait en chambre 2 personnes avec salle de bain et toilette partagée  
*Inclus : draps uniquement*

**Nom :**

**Prénom :**

**Tel :**

**E-mail :**

**Adresse postale :**

Versement d'un acompte de 20%, soit 150€ déductible de la somme due à l'inscription.

À adresser par chèque à :

Un grain de soi /Aline Boi  
305 Chemin des Canacs  
12480 Saint-Izaire

Ou par virement RIB :

FR 76 1131 5000 0108 0263 5977 486

*En cas de désistement de votre part, l'acompte est remboursable jusque 15 jours avant le début du séjour.*

*Si l'effectif n'est pas atteint 15 jours avant le début du jeûne à domicile, nous prendrons la décision d'annuler le séjour. Nous restons à votre écoute pour toute information.*

### ZOOM SUR LE BOL D'AIR JACQUIER

En accès libre

Air pollué, vie moderne, stress et vieillissement empêchent une bonne assimilation au quotidien de l'oxygène. Le résultat est sans appel : fatigue, perte de vitalité, de mémoire et nervosité. En respirant un oxygène purifié quelques minutes par jour, vous allez pouvoir améliorer votre « zenitude » mais aussi la qualité de votre peau et de son teint.

### ZOOM SUR LES ACTIVITES

Alternance des moments actifs et des moments de repos. Un panel d'activités vous sera proposé que vous restez libre de choisir à votre gré.

- Des cours d'éveil corporel le matin
- Immersion dans la nature
- Des ateliers d'initiation à la méditation, relaxation.
- Des soirées thématiques sur la détox, l'alimentation saine, la naturopathie... et d'autres soirées ludiques !

### ZOOM SUR LES PRODUITS

Les produits proposés sont d'excellente qualité

- Approvisionnement en produits frais, locaux, issus de l'agriculture biologique et naturellement sans gluten
- Mise à disposition d'eau filtrée
- Mise à disposition de tisanes

**Avant de réserver ce séjour, merci de vérifier que vous n'avez pas de contre-indications à la pratique du jeûne :**  
amaigrissement important récent, grossesse ou allaitement, insuffisance rénale ou hépatique avancée, troubles psychotiques non stabilisés...