

EXPERIMENTEZ UNE SEMAINE DE JEUNE EN AUVERGNE

Du 26 mai au 2 juin 2026

Ce jeûne est plus un nettoyage physique et psychique qu'un jeûne «bien-être» proprement dit, il est axé sur la détoxification des organes et le lâcher-prise émotionnel.

Sophie, Docteur en médecine et homéopathe, vous accompagne en douceur depuis un mois avant le jeûne jusqu'à une semaine après, et vous suit d'une façon très personnalisée tout au long de la semaine.

Isabelle Loréal, praticienne psychocorporelle, propose des massages (relaxation coréenne) et animera des ateliers de sophro-relaxation et créatifs, pour laisser libre cours à la détente et l'expression de soi.

PROGRAMME



- Des topos explicatifs sur le jeûne et l'après- jeûne.
- Sophro- relaxation
- Activités créatives.
- Méditations
- Possibilité de balades variées
- Détente au hammam

Vous choisissez de participer ou non aux ateliers, le principe de cette semaine très particulière est de retrouver votre propre rythme, de vous « nettoyer » dans tous les sens du terme, de bénéficier d'un réel repos. Nombreux moments pour vous reposer, écrire...



Sophie ROBINNE
07 64 08 88 63
sophierobinne@gmail.com

INFORMATIONS PRATIQUES



La Datcha, 63610 Besse et Saint- Anastaise.

Très beau gîte et maisons d'hôte privatisés pour l'occasion, au cœur d'une magnifique nature, nombreux chemins de randonnée, chambres pour 2 ou individuelles, très joli hammam.

www.datcha-anastasia.com



TARIF

Le tarif est de 870 euros incluant l'hébergement en chambre double de 270 euros.

En chambre individuelle, supplément de 210 euros, soit 1080 euros

Non inclus dans le tarif :

- consultations personnalisées avant ou après le jeûne.
- Le hammam, 10euros la séance,
- Les massages
- le sérum de QUINTON à prendre avant le jeûne.



Confirmation de l'inscription dès réception de l'acompte de 100€.

Règlement total de l'hébergement par chèque 1 mois avant le stage, remboursable à 50% jusqu'à 15 jours avant, non remboursé 14 jours avant le séjour. Totalement remboursé si confinement ou autre obligation sanitaire ou problème médical justifié.



Participants : 10 maximum



Contre -indications : Diabète insulino-dépendant, sous- poids (IMC inf. à 18), femmes enceintes. **Avis médical préalable si traitement en cours.**

Formulaire d'inscription à remplir obligatoirement AVANT l'inscription définitive pour vérifier l'absence de contre-indication

Nous sommes à votre disposition pour tout renseignement supplémentaire.