

Séances Individuelles

60 €/heure

Massages du Monde
avec
Anna Peel

Réflexologie Plantaire,
Réflexologie Amérindienne
ou Indienne au bol Kansu
avec
Sandrine Jumel



Marie-Madeleine Clairin
Médecin retraitée
association Tudovibra



Marie-France Olivaud
Psycho Sophrologue

Contactez-Nous Ici

mf.olivaud@gmail.com
06 61 72 05 23

associationtudovibra@gmail.com
06 71 62 89 77

www.mariefrance-olivaud-psycho-sophrologue.fr

www.tudovibra.org



**DYNAMISER
VOTRE
VITALITÉ
PAR LE JEÛNE**

Jeûne et Découverte de Soi

Du 10 au 14 Juin 2024

Mangez moins pour vivre mieux !



Le Jeûne

"Le vrai jeûne doit être non seulement une désintoxication corporelle, mais encore une régénération du cerveau et du coeur...qui sont aptes à penser, à aimer. Le corps qui jeûne a toujours un esprit qui s'élève."

-Pr François Zannini

Nous vous proposons un stage de 5 jours de jeûne pour vous permettre d'en expérimenter les effets.

Cette durée de 5 jours apprivoise en douceur ce nouveau mode de relation à la nourriture et à la notion de faim et de satiété.

Une mono-diète sera proposée si vous n'envisagez pas d'arrêter complètement l'alimentation ou si en cours de jeûne vous avez des besoins différents.

Le Lieu

Gîte de Boutavent BROCELIANDE



SPA chauffé extérieur,
chambres tout confort
lits doubles ou simples
chambre seule ou partagée

PRIX par personne
hébergement et accompagnement
de 700 à 800 €
suivant le type de chambre



Le Programme

Arrivée le 10 juin 14h

- Présentation
- Conférence sur le jeûne, film ou autre support.
- Explications et réponses aux questions

2ème/ 3ème/ 4ème jour

- 8h 30 / 9h Méditation ou sophrologie
- Randonnée 3 h environ
- 13h30 autonomie (repos, spa, lecture...) ou soins individuels (Massage, Cs de réflexologie plantaire, Psychothérapie...)
- 18h30 Séance collective de Sophrologie ou de TAC
- 19h30 Bouillon
- 20h conférence ou débat (Aide au changement du comportement alimentaire, CNV en lien avec le jeûne) ou cercle de tambour.

Départ le 14 juin 13h30

Cercle de conclusion

- Reprise alimentaire pour ceux qui le souhaitent