

Semaine de jeûne en groupe

30 septembre – 6 octobre (7 jours)

Lieu : Gîte de Cremoren (entre Bannalec et Scaër)
Participants : 10 personnes max.
Prix : 490 € (tout inclus), 450 € par personne pour les couples

Description du lieu :

Nous allons nous retrouver dans un très joli gîte à la campagne (ancienne écurie) : grand jardin, SPA, piscine, chambres individuelles (ou doubles pour couples) avec plusieurs salles de bains à partager.

Pour avoir une première impression du gîte et de ses trois bâtiments :

<http://www.novasol-vacances.fr/p/FBF112>

<http://www.novasol-vacances.fr/p/FBF109>

<http://www.novasol-vacances.fr/p/FBF121>



Description du jeûne :

Tous ensemble nous pratiquerons le jeûne allemand 'Buchinger' (eau, tisanes, bouillon de légumes). Le jeûne sera accompagné par des pratiques de Yoga. Ces pratiques seront simples, douces et méditatives – accessibles pour tout le monde !

Programme type d'une journée :

8h30-9h : Tisanes
9h-11h : Yoga traditionnel : postures, respiration, méditation
11h-12h : Temps libre
12h-13h : Bouillon de légumes (à préparer ensemble)
13h-15h : Marche en forêt, cours de massage, SPA, piscine...
15h-17h : Yoga traditionnel
17h-18h : Tisanes
18h-20h : Soirée d'échange : conférences sur la santé, films, discussions...
20h-21h : Journal de la journée

Pourquoi combiner jeûne et yoga ?

Les deux thérapies – oui, le yoga peut être aussi une thérapie ! - se complètent d'une façon idéale : le jeûne rééquilibre notre corps (système immunitaire, hormonal et métabolique) et le yoga rééquilibre notre âme (impact direct sur le cerveau émotionnel). A la fin de la semaine vous aurez retrouvé plus de force vitale et plus de sérénité. Et vous serez en mesure de pratiquer les postures de Yoga chez vous pour votre propre bien-être.

A qui s'adresse cette semaine de jeûne ?

Cette semaine s'adresse non seulement aux personnes en bonne santé (aspect préventif), mais aussi aux personnes atteintes d'une maladie, et qui veulent enclencher un processus d'auto-guérison (du corps et de l'âme). Le jeûne est aussi un outil idéal pour initier un changement alimentaire, pour perdre du poids, pour retrouver son énergie en cas de fatigue chronique et pour se détoxiner. Cette semaine s'adresse aussi à toutes les personnes désireuses de découvrir le Yoga traditionnel ou d'en découvrir de nouveaux aspects.

Modalités d'inscription :

- Acompte de 150 € à l'inscription, non remboursable en cas d'annulation.
- Le solde au plus tard pour le 16 septembre 2017.

Les intervenants :

Frank Oehlenschläger
Dr. en Biochimie
Heilpraktiker avec un cabinet à Concarneau
www.heilpraktiker-en-bretagne.de/

Françoise Oehlenschläger-Mével
Enseignante certifiée en Yoga traditionnel par l'Institut Kaivalyadhama de Lonavla, Inde
www.yoga-tradition.jimdo.com

