

Semaine de jeûne en groupe

- Jeûne et Yoga au SPA Blue Bamboo, Concarneau -

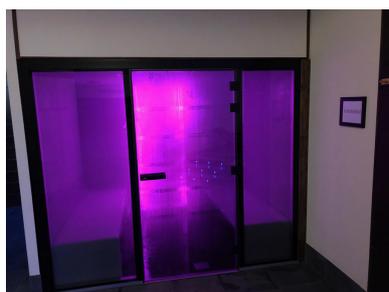
Mars et Avril 2018

Lieu : SPA 'Blue Bamboo' à Concarneau
Dates groupe 1 : Lundi 26 mars – Dimanche 1 avril
Dates groupe 2 : Lundi 16 avril – Dimanche 22 avril
Participants : 10 personnes max.
Prix : 380 € par personne

Pendant ce jeûne en groupe, nous nous retrouvons au Blue Bamboo tous les jours pour (1) pratiquer le Yoga, (2) bénéficier du SPA et (3) partager des temps d'échange et des conférences. Cependant l'hébergement n'est pas commun et chacun(e) en est responsable.

Description du lieu :

Le Blue Bamboo est un nouveau Concept SPA à Concarneau comprenant salle de yoga/relaxation, hammam, sauna, bain bouillonnant, jardin Zen. Découvrez ce beau lieu spacieux, confortable et calme à la décoration contemporaine et épurée : <http://blue-bamboo-spa.com/>. Pendant la semaine de jeûne l'infrastructure du SPA est en libre accès.



Description du jeûne :

Tous ensemble nous pratiquerons le jeûne allemand 'Buchinger' (eau, tisanes, bouillon de légumes). Le jeûne est accompagné par des pratiques de Yoga traditionnel. Ces pratiques sont douces, méditatives et accessibles à tout le monde !

Programme type d'une journée :

10h-13h :	Yoga traditionnel : postures, respiration, relaxation, méditation
13h-15h :	SPA : sauna, hammam, bain bouillonnant, jardin Zen
15h-17h :	Temps libre : balades, repos (salle disponible)
17h-19h :	Temps d'échange : conférences sur la santé, vidéos, discussions...

Eau et tisanes sont à votre disposition pendant 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 déttoxine l'organisme et le mental, et le yoga rééquilibre notre corps (tous les systèmes immunitaire, hormonal, métabolique, circulatoire...) et notre esprit (impact sur le cerveau émotionnel). A la fin de la semaine vous aurez (re)trouvé 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.

L'environnement du SPA vous aide à prendre rendez-vous avec vous même et à prendre soin de vous.

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 déttoxiner. 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 au début du stage

Les intervenants :

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



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