

JEÛNER



VS

“Venez découvrir la valeur du jeûne, au travers d’une expérience unique dans les montagnes valaisannes.”

Un mode de vie prescrit par la nature.

Pas de nourriture solide.

Implique l’homme tout entier, chacune des cellules de son corps ainsi que son esprit.

Supprimer tout ce qui n’est pas indispensable.

Se libérer des contraintes du quotidien.

Etre connecté à soi, en pleine conscience.

Se laisser vivre.

Une décision prise en toute liberté qui témoigne d’une grande force intérieure.

**UNE DEMARCHE
DE SANTE ET DE BIEN-ETRE !!**



Contacts

Organisatrices

Inscription et renseignements



Corine Roh

Instructeur MBSR méditation de pleine conscience, formée par le Center For Mindfulness, UMASS // Formation accompagnateur de stages de jeûne auprès de P. Juveneton

✉ mbsr@espace-emergence.ch
☎ 079 280 90 91



Maéva May

Diplômée de l’école ‘Institute for Integrative Nutrition’ N.Y. // Etudiante à l’université Middlesex Londres, Bachelor of Science in Nutrition.

✉ maymaeva36@gmail.com
☎ 079 759 21 53

INSTAGRAM
FACEBOOK

@jeune.et.pleine.conscience
@jeune.et.pleine.conscience

JEÛNE

-et-

- Pleine Conscience -



**A la montagne, dans les
mayens d’Anakolodge**

27.04 – 01.05
2020

Lieu
FORCLAZ
VS

Désencombrer son corps et son esprit, lâcher-prise et retrouver sérénité et vitalité, à la montagne.

Du 27 avril au 1^{er} mai
2020

Pourquoi?

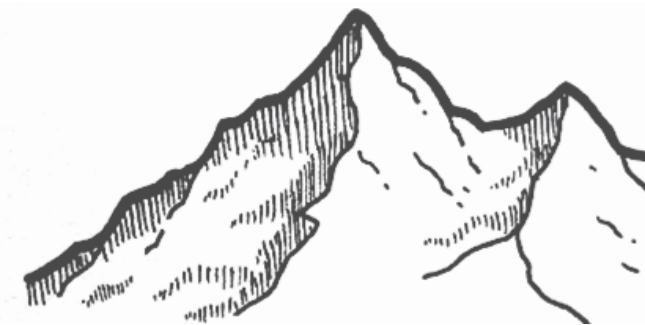
Manger et s'en abstenir sont comme veille et sommeil, concentration et détente, notre vie oscille perpétuellement entre des pôles. Manger le jour et jeûner la nuit font intimement partie de notre vie.

L'absence d'aliments solides met au repos le système digestif. Ainsi l'énergie normalement dispensée pour la digestion sera utilisée afin de désencombrer l'organisme et favoriser la régénération des cellules. Ceci d'une manière simple et naturelle.

Durant cette semaine consacrée à soi, vous serez invités à prendre conscience du fonctionnement de votre corps, de votre esprit dans un cadre sécurisant et bienveillant.

"Vivre pleinement le moment présent."

Le jeûne est une façon de rester en forme ou de la retrouver. De plus le jeûne est une transition efficace pour ceux qui souhaitent changer de mode de vie.



Modalités CHF

CHF1'280 – CHF 1'480.-

(Les prix varient en fonction du type de logement)

- ☼ Séjournez dans les mayens de la Forclaz (Val d'Hérens, VS), *Anako'lodge*.
- ☼ Sept jours dans un cadre bucolique, entre les montagnes, les pâturages et les rivières, au coeur d'un patrimoine unique.
- ☼ Une alimentation bio constituée de jus de fruits frais, tisanes et bouillons, selon la méthode Buchinger.
- ☼ Une activité physique adaptée, promenades, yoga doux, etc.
- ☼ Du temps libre, du temps pour le repos.
- ☼ Activités proposées 1: méditations guidées, séances d'information et de partage...
- ☼ Possibilité de massage (non-inclus).
- ☼ **Petit groupe, places limitées.**