

# *Marvellous -Jeûne-*

**- Pleine Conscience -**

**A la montagne**

**Dim. 26 avril – Ven.1<sup>er</sup> mai  
2020**

**Lieu Anako'lodge  
Forclaz  
VS**



**-Bienvenue-**

**&**

**-Liste de prix-**

# Bienvenue

## Marvellous Jeûne - Jeûne et Pleine Conscience

**Vous êtes en bonne santé et vous souhaitez vous alléger le corps et l'esprit pour mettre en place de meilleures habitudes d'hygiène de vie, ou désencombrer votre organisme et retrouver une nouvelle vitalité ou couper avec le quotidien et vous ressourcer ... c'est avec grand plaisir que Corine et Maéva vous accueilleront au sein d'un petit groupe pour cette semaine de jeûne diététique en pleine conscience, dans le cadre magnifique des Mayens de la Forclaz, dans le Val d'Hérens en Valais.**

**La cure débute le dimanche à 17h30 et nous vous attendons à partir de 15h. Elle se termine le vendredi à 10h30 afin que vous puissiez prendre les transports publics, le cas échéant.**

**Nous vous proposons une alimentation constituée des jus de fruits frais, de bouillons de légumes et tisanes (tous produits bio), selon la méthode Buchinger. Eveil corporel, pratiques de la pleine conscience selon le programme MBSR (mindfulness based stress reduction), balades dans la nature, conseils en nutrition, du temps pour soi, tout contribuera à votre bien-être selon votre désir. Il sera aussi possible d'avoir des séances de massage (par un tiers extérieur à régler directement).**

**Nous souhaitons que cette cure soit la plus épanouissante possible, chaleureuse et pleine de riches découvertes !**



8h30	Éveil matinal, méditation, exercices corporels, yoga doux
10h00	L'heure du jus
11h00	Balade accessible, entrecoupée de pauses
14h30	Retour, repos bouillote (min. 30'), temps libre
19h00	Bouillon
19h30	Rencontre-partage, exposés
20h30	Méditation yoga pour favoriser le sommeil
21h00	Repos nocturne

Voilà le déroulement d'une journée: (flexible et adapté selon vos envies) 😊



**NB:** Fermeture des inscriptions le 15 mars 2020.

Votre réservation sera garantie dès le versement d'un acompte de CHF 500.- ou du prix total selon le logement choisi. Votre inscription sera définitive à partir du versement intégral du séjour qui doit nous parvenir au plus tard le 25 mars 2020. En cas d'annulation de votre part avant cette date, le remboursement intégral est possible si une personne de remplacement est trouvée pour occuper votre place. Après ces dates seul un remplacement est possible. Nous vous conseillons de conclure une assurance annulation auprès de votre compagnie d'assurances.

**Versements sur le compte bancaire suivant :**

**IBAN CH67 8057 2000 0176 0708 0**  
**Banque Raiffeisen – Sion région**  
**Bénéficiaire : Espace Emergence C. Roh**

**Dès réception de votre inscription, nous vous ferons parvenir un questionnaire de santé à remplir qui nous sera retourné dès que possible afin que nous puissions, en disposer avant le début du stage. Vous recevrez également les informations pour la préparation préalable à la cure, afin de faciliter votre jeûne.**



**Corine Roh**

Méditation pleine conscience  
MBSR  
Formation accompagnateur de  
Stages de jeûne  
auprès de P. Juveneton.  
Yin yoga



**Maéva May**

Diplômée de l'école 'Institute for Integrative Nutrition' N.Y. // Bachelor of Science in Nutrition, Middlesex University Londres . Co-fondatrice du mouvement DEVORE pour le futur de l'alimentation.





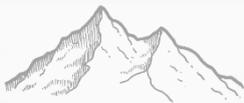
## -Chambre Premium -

---



Chambre privée  
avec salle de bain  
partagée :

1'480.-



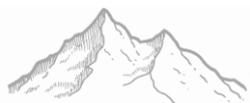
## - Mayen Privé Couple/Duo -

---



Mayen privé entier  
pour un couple :

3'000.-



## - Mezzanine -

---



Chambre  
mezzanine avec  
salle de bain  
partagée :

1'280.-

---

Les prix ci-dessus comprennent: logement  
(linges et literie inclus), jus, bouillons,  
tisanes, huiles essentielles, et les  
accompagnements.

Les massages ne sont pas inclus et  
peuvent être réservés sur place.

La thérapeute, Barbara Allais, viendra vous  
présenter ses soins.

<https://www.barbara-allais.ch/>

[info@espace-emergence.ch](mailto:info@espace-emergence.ch)

0792809091 Corine

0797592153 Maéva

[www.espace-emergence.ch](http://www.espace-emergence.ch)

[www.coos.ch](http://www.coos.ch)