



Semaine Jeûne et Randonnées

Fiche technique

Participez à un de nos stages de jeûne, c'est aller encore plus loin dans l'épuration de votre organisme, et faire renaître cette vitalité perdue, dans un cadre enchanteur.

Les changements de saison accueillent parfaitement ce type de "nettoyage", que se soit au printemps, après les fêtes hivernales ou en fin d'été pour préparer une bonne rentrée.

Encadré par une Naturopathe diplômée de l'Ecole de Naturopathie - CNRI

**Nombre de participants :
jusqu'à 10 (minimum 4).**

**Prix du stage par participant :
350 € (hors hébergement)**

La durée des activités du stage est donnée à titre indicatif. Ce sont des plages horaires moyennes qui ne prennent en compte que la durée des activités effectives sans comptabiliser les temps de pause. Elles sont calculées sur une base moyenne de 12 participants, et tiennent compte des particularités du lieu de stage.

Le prix du stage comprend :

- ✓ l'encadrement par une naturopathe diplômée ;
- ✓ le dossier de préparation au jeûne (envoyé dès votre inscription) ;
- ✓ un bilan naturopathique complet d'hygiène vitale ;
- ✓ les séances de relaxation (sophrologie, yoga, qi gong, gymnastique douce) ;
- ✓ le repas monodiète d'entrée de stage ;
- ✓ les ingrédients nécessaires à la fabrication des bouillons, tisanes et jus de fruits ;
- ✓ le repas de légumes variés de sortie de stage ;
- ✓ les supports du stage.

PROGRAMME

JOUR 0 - DIMANCHE

- 16h00 : accueil et installation des stagiaires ;
- 17h00 : présentation du stage - règles fondamentales d'entrée dans le jeûne - préparation de tisanes ;
- 19h00 - 22h00 : monodiète, tisanes, soirée libre.

JOUR 1 à 4 - LUNDI au JEUDI : JOURNEE TYPE

- 09h00 : éveil musculaire et respiratoire - Qi Gong ou Yoga ;
- 09h45 : jeûne : préparation de tisanes - échanges vécus ;
- 10h30 : départ de la marche, plusieurs pauses sont prévues ;
- 12h00 : relaxation et gestion du stress, exercices respiratoires ;
- 13h00 : suite de la marche ;
- 15h00 : retour de la marche ;
- 15h30 : temps libre (consultation naturopathique, massages, lecture, repos, méditation...) ;
- 19h30 : bouillon du soir, tisanes ;
- 20h00 : conférences variées (la naturopathie, le bien être au quotidien, la gestion des émotions).

JOUR 5 - VENDREDI : idem JOUR 1 à 4 jusqu'à 15h30 ;

- 15h30 : règles fondamentales de sortie d'un jeûne - table ronde - échanges d'impressions ;
- 18h00 : temps libre (consultation naturopathique, massages, lecture, repos, méditation...) ;
- 19h00 : préparation repas légumes variés (fin du jeûne), tisanes ;
- 20h00 : fin du stage - soirée libre - début des départs des stagiaires.

JOUR 6 - SAMEDI

- 10h00 : fin des départs des stagiaires.

Le prix du stage ne comprend pas :

- ✗ le solde de l'hébergement (nous reversons directement les arrhes pour l'hébergement, le solde vous sera facturé sur place) ;
- ✗ les soins naturopathiques supplémentaires sur rendez-vous (liste proposée à votre arrivée)
- ✗ les dépenses personnelles.

ISANATURE - Isabelle MEYER - Mob. : 06 26 07 77 85
230, chemin Pidourente 1 - 83340 FLASSANS SUR ISSOLE
email : info@isanature.org - www.isanature.org



Semaine Jeûne et Randonnées

Fiche technique

INFORMATIONS PRATIQUES

Accueil : par votre encadrant,
le JOUR 0 à 16h00.

Dispersion : du JOUR 5 après 20h00
au JOUR 6 avant 10h00

Encadrement : Isabelle MEYER
diplômée en Naturopathie
Ecole de Naturopathie CNRI.

Elle vous fera découvrir les principes
du jeûne, de la naturopathie
et leurs divers bienfaits pour l'homme.

Assurances :

En vue de vous protéger en cas d'incident ou
d'accident pouvant survenir au cours
de votre stage, il est indispensable de posséder
une garantie multirisques couvrant les frais
d'assistance et de rapatriement éventuel.

Egalement, chaque participant au stage doit être
titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

Dans ce cadre, nous vous demandons,
avant votre départ, de nous adresser
une lettre mentionnant les garanties,
le numéro de contrat et les coordonnées
de votre assurance personnelle.

EQUIPEMENT - MATERIEL

Pour nos petites balades : 1 sac à dos (environ 30 litres) avec à l'intérieur :
1 vêtement chaud (type polaire) / 1 vêtement de pluie / 1 gourde /
1 couteau / 1 tapis de sol / 1 petit coussin / 1 petite couverture / vos objets
personnels.

Vos chaussures de randonnée : chaussures avec bonne tenue de cheville et
semelles crantées, mais souples. Les chaussures sont l'un des éléments les
plus importants et doivent être avant tout confortables, imperméables et
respirantes.

Vos vêtements (à adapter selon la saison) :

1 veste coupe-vent imperméable / 1 veste polaire / 1 pantalon / 1 short /
1 + tee-shirts / 1+ vêtements de rechange / 1 maillot de bain / 1 serviette /
1 paire de gants fins / 1 bonnet (ou casquette).

Petit matériel bien pratique (recommandé, mais non obligatoire, liste non
exhaustive) :

1 paire de lunettes / 1 crème solaire / 1 casquette / 1 appareil photo /
1 petite trousse de toilette / 1 lampe de poche (ou frontale) / 1 paire de
tennis (ou sandalettes - pour le soir) / papier hygiénique / boules Quiès.

Pharmacie :

ISANATURE possède une pharmacie d'urgence. Vous pouvez néanmoins vous
munir d'une trousse personnelle contenant vos propres prescriptions
médicales ainsi qu'une pharmacie d'appoint pour les marches et contenant :
elastoplast large, double peau en prévention des ampoules, désinfectant,
pansements et compresses stériles.

Le petit plus :

- livres de votre choix (santé, naturopathie, développement personnel, etc..)
que vous auriez envie de faire découvrir aux autres.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES...

Une à deux fois par an, le jeûne humide aux multiples
vertues thérapeutiques, vous permettra :

- d'éliminer les toxines plus en profondeur ;
- de booster la régénération des cellules ;
- de stimuler vos défenses immunitaires ;
- de favoriser une petite perte de poids (ne doit pas être
assimilé à un régime !) ;
- de suspendre (voir d'arrêter) vos mauvaises habitudes
(café, alcool, tabac...).

Pendant le jeûne, le système digestif est au repos total.
Les émonctoires (peau, foie, reins, poumons) vont pouvoir
enfin s'occuper des toxines accumulées au quotidien et
stockées à droite, à gauche (kystes, dépôts de cholestérol,
surcharges excédentaires...).

Ce type de jeûne est complété pour de meilleurs résultats :

- d'un drainage des émonctoires individualisé (phytothérapie,
gemmothérapie) ;
- d'une douche rectale préconisée avant le jeûne (2 à 3 jours)
et pendant (sauf intestins particulièrement fragiles) ;
- une activité physique détoxifiante : marche et autres activités
oxygénantes ;
- des séances de gestion du stress, vous permettant d'accéder
à un meilleur "lâcher prise" amenant sérénité, lucidité d'esprit
et plaisir d'être.

ISANATURE - Isabelle MEYER - Mob. : 06 26 07 77 85
230, chemin Pidourente 1 - 83340 FLASSANS SUR ISSOLE
email : info@isanature.org - www.isanature.org