

JEÛNE

thérapeutique

15 SEPTEMBRE

18 SEPTEMBRE *

chalet de Katia

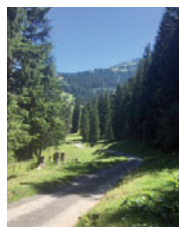
au col des Mosses



Pratiquer le jeûne une fois par an permet de réinitialiser son corps et de se débarrasser des toxines pour retrouver notre énergie.

Et comme les astres influencent nos humeurs et nos émotions, profitons de cette période favorable de l'éclipse solaire du 21 août pour commencer à nous préparer à jeûner et à nous reconnecter avec nous-même.

* week-end du jeûne fédéral
du 15 septembre 10h00 au 18 septembre 17h00





LES COACHS...

Laurence Becq Cailleux
Naturopathe agréée Asca et RME | www.le-temps-suspendu.ch



Alia El May | Expert Feng Shui et Coach de Vie
et Harmonie Intérieure | www.qlms.com



Katia | Géologue, Céramiste qui nous héberge
dans son joli chalet du Col Des Mosses

PROGRAMME

Laurence nous prépare quelques jours avant de se rencontrer en réduisant quelques aliments avant notre séjour.

Sur place | Entre 9h00 et jusqu'à 18h00
A choix

- > Quelques exercices doux de réveil, par une méthode taoïste pour se connecter à nos organes et faire circuler l'énergie. Méditation et connexion aux arbres (Alia)
- > Cours de naturopathie avec Laurence, quelques conseils en nutrition et bien être. Apprendre à choisir ses fruits légumes, la cuisson, les recettes.

Déjeuner | jus vert de légumes et fruits préparés par Laurence

Après midi | Massage, drainage lymphatique par Laurence

- > Promenade en forêt guidé par Katia
- > Bains de Lavey (non compris dans le prix)
- > Préparation d'un mandala nature et connexion aux arbres (Alia)

18:00 | cercle de partage et relaxation

19:00 | libre

Lieu: dans le très joli chalet de Katia au Col des Mosses, dans un cadre idéal proche de la forêt et vue dégagée sur les Alpes.

Réservations | Alia | Coach | 079 669 30 32 | alia@qlms.com

Laurence | Naturopathe | 079 359 24 48; Katia | Hébergement | 078 754 14 51

Prix 700.- (dont une partie remboursée par votre assurance pour ce qui concerne les factures de Laurence) du vendredi 15 à 10h00 au lundi 18 septembre à 17h00

Date limite d'inscription le 8 septembre | acompte 50% nombre de places limitées

Prochain week end prévu du 6 au 9 octobre.