

VIVEZ UNE EXPERIENCE UNIQUE

OFFREZ-VOUS DES VACANCES SOURCES DE BIEN-ETRE

GARDEZ LES BENEFICES SANTE A LONG TERME

SEJOUR DE JEÛNE

Du 30 juin au 4 juillet 2027

PARC REGIONAL DES VOSGES DU NORD

5 JOURS POUR UNE CURE DE JOUVENCE

Les objectifs de ce séjour :

- **Favoriser le processus de détoxification**
- **S'offrir une pause pour régénérer l'organisme**
- **Améliorer sa vitalité et devenir acteur de sa santé**
- **Prendre un nouveau départ**
- **Vivre un moment de bien-être et de partage**

Le Séjour est encadré par Jean-Brice Thivent, Naturopathe-Formateur, plus de 30 ans d'expérience du jeûne

Planning d'une journée type

Réveil gym douce et exercices respiratoires dans la nature
Suivi personnel du jeûne : (poids, tension, pH urinaire, cétones ...)
Cours sur le jeûne (effets thérapeutiques, aspects pratiques...)
Promenade nature – Baignade en étang – sieste – Films- Massage bien-être
Conférences et veillées conviviales
Chacun est libre de participer (ou non) à sa guise aux ateliers proposés.

Tarif : 460€/pers TTC (5 jours de suivi-cours-ateliers-logement-documents) – 20€ de réduction pour les anciens participants **Couples : 820€. Chambre de 2 personnes**
Inscription avant le 10 juin dans les limites des 17 places disponibles.
Une préparation spécifique sera proposée durant les 3 semaines qui précèdent le séjour afin de rentrer dans le jeûne dans les meilleures conditions possibles.

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS : 06 95 30 37 87 / Mail : jbnaturo@orange.fr