

## Déroulement de la journée

Chaque jour, le matin, ensemble nous buvons une tisane.

Puis tout au long de la journée 1 à 2 litres d'eau (pure ou légèrement additionnée de jus de fruit ou jus de citron).

Ensemble, nous apprenons à nous détendre et ainsi à accentuer les bienfaits du jeûne, à faire confiance à notre corps qui est autonome pendant ce nettoyage intérieur, et aussi à rencontrer la nuance entre la faim et l'envie de manger. Enfin à nous préparer à bien vivre "l'après-jeûne".

Avant la marche, nous pratiquons une série de mouvements énergétiques et de préparation à la marche inspirés de la sophrologie dynamique, du Yoga et du Tai chi chuan afin de bien nous préparer à la randonnée.

Nous partons pour 3 heures de marche entrecoupées de longues pauses. Ainsi, le corps puise dans les réserves de graisse et nous évitons la fonte musculaire. En fin de balade, nous prenons le temps de pratiquer des mouvements de stretching, afin de repartir le lendemain du bon pied et sans courbatures !

Au retour de la marche, un grand espace est donné au repos. Pendant ce temps de pause vous avez la possibilité de recevoir un massage ou de faire une hydrothérapie du côlon (tous les soins individuels sont en option et en sus du prix du stage).

Le soir, ensemble nous préparons le bouillon, à base de légumes, d'herbes et d'aromates (nous en boirons seulement le jus)...

Chaque jour, le matin, ensemble nous buvons une tisane.

Puis tout au long de la journée 1 à 2 litres d'eau (pure ou légèrement additionnée de jus de fruit ou jus de citron).

Ensemble, nous apprenons à nous détendre et ainsi à accentuer les bienfaits du jeûne, à faire confiance à notre corps qui est autonome pendant ce nettoyage intérieur, et aussi à rencontrer la nuance entre la faim et l'envie de manger. Enfin à nous préparer à bien vivre "l'après-jeûne".

Avant la marche, nous pratiquons une série de mouvements énergétiques et de préparation à la marche inspirés de la sophrologie dynamique, du Yoga et du Tai chi chuan afin de bien nous préparer à la randonnée.

Nous partons pour 3 heures de marche entrecoupées de longues pauses. Ainsi, le corps puise dans les réserves de graisse et nous évitons la fonte musculaire. En fin de balade, nous prenons le temps de pratiquer des mouvements de stretching, afin de repartir le lendemain du bon pied et sans courbatures !

Au retour de la marche, un grand espace est donné au repos. Pendant ce temps de pause vous avez la possibilité de recevoir un massage ou de faire une hydrothérapie du côlon (tous les soins individuels sont en option et en sus du prix du stage).

Le soir, ensemble nous préparons le bouillon, à base de légumes, d'herbes et d'aromates (nous en boirons seulement le jus)...

Puis sous forme d'atelier-débat, je vous propose une information sur l'alimentation, les comportements et croyances alimentaires, l'hygiène de vie, les habitudes à observer pour vivre une reprise alimentaire de bonne qualité...

Chaque soir, je vous propose une séance de sophrologie, une méditation ou un auto-massage, ce moment est un espace pendant lequel nous mettons notre mental entre parenthèse afin de bien intégrer tous les bénéfices de notre journée.

Le vendredi matin, nous préparons ensemble un repas frugal constitué de légumes et fruits de saison que nous partagerons en fin de matinée avant le départ.

Le retour à la vie quotidienne : En revenant chez vous, vous allez réintroduire progressivement les aliments dans vos repas :

- les 3 premiers jours légumes et fruits
- puis féculents
- puis oeufs et laitage
- puis viande et poisson le 8ème jour.

Il sera alors nécessaire d'être vigilants sur les quantités.