

SEJOUR ETE 2021 - Jeûne, Marche et Bien-Etre

Du 22 au 29 Août.

Des conditions privilégiées pour expérimenter le jeûne et ses bienfaits.

Se ressourcer au cœur de la nature, accompagné(e)s par des intervenants qualifiés.

JEÛNER, QUELLE DRÔLE D'IDEE ?!

Pourtant toutes les traditions pratiquent le jeûne ponctuel.

Quand les animaux sont malades, ils arrêtent de s'alimenter pour aider leur corps à retrouver la santé. De plus en plus d'études scientifiques montrent les bienfaits du jeûne, aussi bien comme «nourriture de santé » que pour l'aide à la guérison de certaines maladies.

Nous vous invitons à cette expérience : un jeûne selon la méthode du Docteur Büchinger : le jeûne, les randonnées, le bien-être.



JEÛNER, UN MOINS POUR UN PLUS

Mettre au repos le tube digestif permet non seulement de puiser dans les réserves constituées avec l'alimentation, mais également de se rendre compte que notre énergie ne provient pas uniquement de notre nourriture.

Le jeûne, loin d'être une privation, est une ouverture vers des possibles et des plaisirs inattendus ... il amène à une détoxination qui sera aidée par l'absorption de boissons en abondance.

JEÛNER, CONCRETEMENT

Le jeûne hydrique : il s'agit de boire en abondance la merveilleuse eau de la source du Hameau et des tisanes variées, ainsi qu'un jus de fruit frais et un bouillon de légumes chaque jour.

En fonction de vos besoins ou de vos souhaits, il est possible aussi d'opter pour :

- **Une cure de jus de légumes frais qui met l'intestin au repos par l'absence de fibres, tout en apportant la vitalité des légumes et de nombreuses minéraux et vitamines**
- **Une mono-diète : dans ce cas, un seul type d'aliment est proposé (riz, fruits, ...).**

MARCHER

Après une séance de réveil énergétique en extérieur, chaque matin nous vous accompagnerons dans des randonnées revigorantes et variées, choisies pour leur faible dénivelé, au cœur d'un écrin de verdure.

La beauté du Hameau et de son environnement à 1000 mètres d'altitude, au cœur du massif de Belledonne, contribueront à une nourriture essentielle et souvent oubliée : **La beauté, le calme, le silence, la musique des oiseaux et des ruisseaux.**

SE RESSOURCER

Ce séjour est entièrement dédié à votre bien-être. Il s'agit donc de vous reposer et de vous détacher de vos soucis et contraintes habituelles, de réserver de la place et du temps à l'inhabituel, de nourrir votre être ... autrement.

Au retour de randonnée, il vous sera proposé un enveloppement hépatique bienfaisant qui vous accompagnera souvent dans une sieste régénératrice.





Dans l'après-midi, des intervenants (différents selon les dates et disponibilités) pourront vous faire bénéficier de différentes pratiques de bien-être : massage, réflexologie plantaire, conseils et techniques de santé en individuel ou en groupes, ateliers, etc...

À tout moment vous pourrez bénéficier des bienfaits de la nature environnante, des plantes et des animaux, des huiles essentielles, de bains aux plantes, du fauteuil de massage, etc...

Vous pourrez également vous installer près des beaux arbres ou au bord du petit étang pour lire, écrire, écouter de la musique ou seulement admirer la vie et la beauté du lieu, en vous en imprégnant pleinement. Vous pourrez goûter, au long de la semaine, au bain norvégien en pleine nature ou bénéficier du sauna.

DÉROULEMENT DES JOURNÉES

Chaque matin : point santé individuel, réveil énergétique puis randonnée de 2 à 3 heures, repos, sieste, soins.

Les après-midis : à la carte, soins, repos, promenade.

Les soirées : à thèmes (film, conférences, débats, ...).

Ce rythme proposé permet de vivre pleinement les différentes facettes du jeûne, vous pouvez le moduler en fonction de vos souhaits ou besoins.



LIEU DU SÉJOUR

Au Hameau de Goûtevie, à 25 km au sud de Grenoble et 9 Km de Chamrousse. Ce hameau est niché au creux du massif de Belledonne, à 1000m d'altitude. Une source abondante fournit toute l'eau nécessaire et ajoute au charme du lieu (5 hectares de terrains, prairies, verger, bois), tout comme la présence d'animaux.

Le Hameau est desservi par une route peu passante, permettant silence et tranquillité. Cinq bâtiments abritent les gîtes (classés 3 Epis Gîtes de France), la salle de séminaire, l'atelier et la bergerie.

LES INTERVENANTS

Nous avons constitué une équipe d'intervenants qui allient valeurs humaines et compétence dans leurs spécialités. Elle peut varier selon les séjours, nous pourrions vous en transmettre la liste.

TARIFS

SEMAINE de JEÛNE : 480 euros dont 3€ d'adhésion à l'association Grazzialavida. Ce tarif comprend les 6 jours habituels de jeûne et une journée supplémentaire pour accompagner votre reprise.

HEBERGEMENT : 190 euros (chambre à deux lits), 290 euros (chambre individuelle).

Optionnel (payable en sus) : prestations individuelles (massages, réflexologie plantaire, kinésiologie, ...)

Supplément de 10 euros par jour pour les monodiètes et 25 euros par jour pour les cures de jus.

Les conditions financières ne doivent pas être un obstacle, nous contacter si besoin.

MODALITES D'INSCRIPTION

Compléter le bulletin de pré-inscription ci-dessous, y joindre un chèque d'arrhes de 100€ et envoyer à :

Association Grazzialavida, chez Isabelle Hénon, 3 chemin Trouillat, 69130 ECULLY

Isabelle : 06 58 08 73 88 ; grazzialavida@gmail.com

FORMULAIRE DE PRE-INSCRIPTION – SEJOURS DE JEÛNE, MARCHE et BIEN ÊTRE 2021

La validation d'inscription se fait par le Docteur Marie Hanotte, suite à la réception d'un questionnaire concernant votre état de santé, qui vous sera transmis à réception de votre pré-inscription.

Nom		Prénom	
Adresse			
Email	@		
Téléphone		Date de naissance	
Je m'inscris pour le séjour du Dimanche 22 Août au Dimanche 29 Août 2021, arrivé 18h, départ après le repas de midi.			
Je souhaite un hébergement (cocher la case de votre choix) :			
<input type="checkbox"/>	En chambre partagée	<input type="checkbox"/>	En chambre individuelle
Je joins un chèque de 100 euros en réservation de mon séjour (à l'ordre de l'association Grazzialavida)			
		Signature :	