
Weekend Jeûne Bien-être & Yoga

Réservations & plus d'information

06 95 42 52 25

Introduction

Je vous propose de m'accompagner dans un jeûne hydrique bien-être de 48h avec le yoga, la méditation et marche dans la nature. Pour détoxifier votre organisme après l'hiver, booster le système immunitaire et vous préparer pour le printemps. C'est également le moment idéal pour se faire une retraite chez soi.

Programme

Judi 12h15-13h15h Séance théorique pour préparer le jeûne. Question&réponse

Vendredi 19h30-21h Séance de yoga relaxante et motivante. Question&réponse

Samedi 10h-16h Séance de yoga. Marche nature & sieste. Yoga réparateur avec méditation. Questions&réponses

Dimanche 10h-12h Séance de Yoga détox. Questions&réponse La sorti du jeûne.

Dernier repas

Votre dernier repas sera le vendredi à 12h. Mangez léger, préférablement des fruits et légumes cuisinés avec riz par exemple. Vous pourrez boire de l'eau et des tisanes à partir de ce moment-là.

Samedi soir

Vous pouvez vous préparer un bouillon léger de légumes (1 carotte, 1 navet, 1 poireau, avec plus de sel que l'habitude) et le prendre comme repas du soir.

Premier repas

En rentrant à la maison vous pourrez manger léger (un soupe de légumes avec un morceau de pain intégral, ou du riz avec carotte par exemple) en profitant du goût des aliments. Le soir vous mangerez normalement, en évitant la viande.

Qui peut le faire

Toutes les personnes en bonne santé, de plus de 20 ans.

Astuces

Pour éviter le maux de têtes des premières heures, je vous donnerais un complément alimentaire à boire. Et j'aurais aussi des tisanes chaudes à disposition.

En savoir plus

Lisez « Guide du jeûne » de Lionel Coudron.

Où?

A L'atelier de Yoga. 23 chemin de plaines. Mouans-Sartoux

Réservez votre place en ligne

Sur notre site internet

Yoga-therapie-online.com

Prix

110€