

Une semaine de Jeûne et Sophrologie dans le Morvan

du 1^{er} au 7 mai 2016

Benoit Fouché et Christine Varnière vous proposent **une semaine de jeûne et sophrologie** dans le Morvan, une invitation au retour sur soi, à la mise en repos du corps et de l'esprit.

Bienfaits du jeûne à la sortie de l'hiver :

Au niveau physique

- désintoxiquer l'organisme en profondeur
- reposer le système digestif
- régénérer les cellules et les tissus et augmenter la vitalité

Au niveau psychologique

- faire une pause (avec la nourriture, le rythme de vie, les habitudes), retrouver du temps pour soi et pour se recentrer
- clarifier et fortifier l'esprit et apaiser le mental
- établir une autre relation à la nourriture : être plus attentif aux saveurs, aux quantités, à manger plus lentement
- retrouver et adopter de saines habitudes alimentaires et d'hygiène de vie



Activités proposées

Les activités sont des propositions, chacun est libre d'y participer ou non, en fonction de ses envies et de son rythme.

De larges plages sont laissées au temps libre pour chacun.

Matin

- Méditation
- Techniques énergétiques
- Réveil du corps par la sophrologie

Après-midi

- Marche-promenade pour découvrir la nature environnante
- Activités créatives (dessin, peinture, mandalas, collages)



Et aussi : promenade à Vezelay, visite d'une bergerie et découverte du parc du Morvan.

L'hébergement

Une maison familiale confortable, adaptée à l'accueil de petits groupes, dans le parc naturel du Morvan.

4 chambres, un grand salon avec cheminée, mezzanine avec espace de repos, terrasse ensoleillée donnant sur un jardin verdoyant.

Nous serons 8 personnes maximum.



Les dates et tarifs

Du 1^{er} au 7 mai 2016

Arrivée le dimanche 1^{er} mai, en fin de matinée, si possible à jeûn - Reprise le vendredi 6 mai au matin

Départ le 7 mai, après le déjeuner

Tarif : **300 €** comprenant l'accompagnement, l'hébergement, les tisanes et les repas lors de la reprise

Les accompagnateurs

Ont animé des stages de jeûne à Vezelay, pratiquent tous deux le jeûne hebdomadaire et la cure de jeûne annuelle.

Benoit Fouché

Médecin, psychothérapeute et sophrologue

Christine Varnière

Sophrologue



Contact et informations

Christine Varnière – 06 11 87 84 31 – cvarniere@crossplanet.com