

# Une semaine de Jeûne et Sophrologie dans le Morvan

du 30 mai au 6 juin 2021

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

- désintoxifier 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 : promenades à Vezelay et à Avallon, 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.  
5 chambres, un grand salon avec cheminée, un jardin verdoyant.  
Nous serons 8 personnes maximum.



## Les dates et tarifs

### Du 30 mai au 6 juin 2021

Arrivée le dimanche 30 mai, dans l'après-midi, si possible à jeûn –  
Reprise le vendredi 5 juin le midi  
Départ le samedi 6 juin, après le déjeuner

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

## Le déroulement

En journée, tisanes et eau à volonté. Au « dîner », un bouillon de légumes (c'est-à-dire le jus de cuisson des légumes) est proposé.

La réalimentation commence le vendredi au déjeuner par un potage de légumes léger, le dîner du vendredi se compose de légumes cuit à l'eau, et le samedi midi nous déjeunons de poisson au court-bouillon et de légumes.

## 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, psychopraticien et sophrologue

### Christine Varnière

Sophrologue



## Contact et informations

Christine Varnière – 06 11 87 84 31 – [cvarniere@crossplanet.com](mailto:cvarniere@crossplanet.com)