



## SEJOUR DE JEÛNE CORPS- ESPRIT

## UN TEMPS POUR SE RETROUVER

**Format 7 jours/6 nuits**

Près d'Arbois dans le Jura

### *Proposition :*

Découvrez la méthode Buchinger en toute sécurité, adaptée à un format de 6 jours, offrant 3 jours de jeûne complet suivi d'une réalimentation progressive.

### *Comment :*

Un accompagnement holistique de toutes les dimensions corps-esprit.

Chaque journée sera consacrée à explorer un des 5 éléments de la médecine chinoise, combinant des activités physiques, sensorielles et spirituelles.

### *Pourquoi :*

Les études médicales prouvent les bienfaits du jeûne, notamment la réduction des douleurs articulaires, l'amélioration du diabète et de la tension artérielle et la diminution du stress, l'amélioration du Burn out, un renforcement immunitaire.

### *Pour qui?*

Toute personne\* souhaitant avancer sur son chemin de santé, passer au-dessus d'une épreuve ou qui cherche à reprendre le chemin vers l'équilibre.

\* Adultes sans contre-indications médicales  
(Validation par le Dr. Iermann requise)



Avec Nathalie et Florian  
"Les éclaireurs"

# Une parenthèse enchantée



## Avec qui?

Organisé par : Nathalie Iermann, médecin biologiste et micronutritionniste et Florian Ducroquet, guide spirituel.

## Lieu

Un lieu de ressourcement au coeur de la nature jurassienne.

## Quand

Du samedi 23 mars 2024 au vendredi 29 mars 2024

Du lundi 17 juin au dimanche 23 juin 2024

## Programme

7 jours/6 nuits de Jeûne médicalement encadré avec des ateliers sensoriels, des promenades en belle nature, des séances de méditation et plein de belles expériences.

## Tarifs

Accompagnement 600 euros par personne comprenant le suivi médical quotidien et l'encadrement aux activités proposées.

Hébergement de 390 à 510 euros par personne (lit 90 dans chambre partagée, chambre couple avec SDB),

Supplément selon disponibilité pour chambre solo grand lit/sdb. Nous consulter

Comprend les draps, l'alimentation bio et la taxe de séjour pour les 6 nuits.

Acompte de 50 % à la réservation, solde au plus tard une semaine avant l'arrivée

NB Accompagnant non jeûneur possible, gestion libre pour les repas (moins 60 euros sur l'hébergement)



**Inscription par téléphone au : 06.800.15.967**



**Email: [iermannnathalie@gmail.com](mailto:iermannnathalie@gmail.com)**



**[www.leseclaireursguiderpouguerir.com](http://www.leseclaireursguiderpouguerir.com)**

Avec Nathalie et Florian  
"Les éclaireurs"

# Une parenthèse enchantée

## Programme

" 7 jours / 6 nuits

Arrivée en fin d'après-midi, journée de repos digestif le lendemain puis 3 jours de jeun strict.

Réalimentation progressive les deux derniers jours.

Départ après le déjeuner du 7<sup>ème</sup> jour.

Il vous sera fourni des consignes d'alimentation avant le jeûne puis pour votre retour à domicile.

Un entretien préalable téléphonique est obligatoire au moment de l'inscription.

## Journée type

Tout est proposé, rien n'est imposé, à part les menus bien sûr.

Il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'activité physique douce matin et soir.

REVEIL en boisson chaude libre

7h à 8h RDV suivi médical

8h cercle de guérison

9h30 présentation de l'élément chinois du jour et de ses déclinaisons.

puis pratiques corporelles (danse, étirements, promenades, autres)

12h REPAS COLLECTIF (jus de fruit pour les 3 jours de jeun strict)

12h30 sieste avec bouillotte et stimulation des méridiens

14h à 15h suivi médical

15h - 17h marche ou rando, apport de miel

19h REPAS COLLECTIF (soupe pour les 3 jours de jeun strict)

Soirée d'improvisation.

Temps libre à volonté.



**Inscription par téléphone au: 06.800.15.967**



**Email: Contact iermannnathalie@gmail.com**



**www.leseclaireursguiderpourguerir.com**

Avec Nathalie et Florian  
"Les éclaireurs"