



SEJOUR
DE JEÛNE ET
DANSE

© Leah Yerpe.

UN TEMPS
POUR SE
RETROUVER

Du samedi 03 août au
vendredi 09 août 2024

Près d'Arbois dans le Jura

Proposition :

Dans la joie de redécouvrir l'essence de votre être, nous vous proposons un voyage inédit, associant mouvements intérieur et extérieur par le jeûne et par la danse.

C'est une parenthèse enchantée que vous vous accordez, un vrai temps pour soi, un temps pour se retrouver.

Comment :

Avec l'aide des enseignements millénaires de la médecine chinoise, reliant corps et esprit, dispensés par Nathalie, médecin, et le support de techniques somatiques transmises par Pierre, danseur et chorégraphe, nous abordons ensemble cette aventure passionnante qui consiste à explorer les potentialités cachées de notre corps, aux ressources insoupçonnées, vers une autoguérison et un mieux-être physique et émotionnel.

Avec qui :

Nathalie Iermann, médecin et guide de jeûne, vous encadre médicalement avec bienveillance et sécurité pour mettre votre corps dans la joie du jeûne thérapeutique.

Pierre Meurier, professeur de danse contemporaine, vous guide deux heures par jour à travers le mouvement pour venir à la rencontre de vous-même.

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)



Une parenthèse enchantée

© Leah Yerpe

Avec qui?

Organisé par : Nathalie Iermann, médecin et guide de jeûne et Pierre Meurier, professeur de danse contemporaine.

Lieu

Un lieu de ressourcement au coeur de la nature jurassienne.

Quand

Du samedi 03 août au vendredi 09 août 2024

Programme

7 jours/6 nuits de Jeûne médicalement encadré
RDV médical quotidien
Deux heures quotidiennes de danse et travail corporel
Une séance de découverte sur l'élément chinois du jour
Découverte de votre profil couleur/matière de vêtements
De belles balades en nature.
Un entretien individuel pour chacun par un de nous deux.

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



www.leseclaireursguiderpouguerir.com



Une parenthèse enchantée

© Leah Yerpe.

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^{ème} 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

7h30 à 8h30 RDV suivi médical

de 9 à 11 h pratique corporelles : éveil, danse.

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

17h -19h travail sur l'élément chinois du jour.

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 iermannathalie@gmail.com



www.leseclaireursguiderpourguerir.com

