

ACCOMPAGNEMENT D'UNE CURE de JEUNE ou DETOX
avec Gervaise Anziani **Naturopathe**

YOGA - MEDITATION - SOPHROLOGIE avec Sophie Tresca **Sophrologue**

Dans un lieu intimiste, pour un soutien personnalisé, maximum **8 personnes**



Dates et Bulletin d'inscription imprimable en page 6

3 Jours :

- 9 au 11 Octobre

Présentation

Un temps pour soi et retrouver sa vitalité...

Avec

C'est un moment pour s'accorder une cure de santé de trois jours à l'aide d'un mini jeûne ou d'une cure Détox à bases de jus ou de soupe légère selon la saison...

Souvent malmené par la vie moderne source de beaucoup de stress, notre organisme à besoin de repos pour retrouver son propre rythme.

Nous vous proposons de retrouver cet équilibre par une mise au repos alimentaire (voire même un drainage en privilégiant des végétaux « Détox », et de prendre du temps et de la douceur envers vous même, avec des activités proposées en fonction de la saison et du climat

Nous vous accompagnerons tout au long de ce séjour * avec des ballades, de la cueillette ou la cuisine des plantes, la confection de tisanes, de macérations, ...et , du yoga, de la sophrologie , relaxation, méditation* , pour retrouver votre joie et votre vitalité! * à définir en fonction de la saison et du climat...

Lieux de la cure:

- ESPACE 24, 24 rue de l'Oume, 26400 SAOÛ Village

Public concerné :

- Etre majeur
- Vouloir effectuer un jeûne en douceur pour la première fois !
- Vous voulez aller plus loin en étant accompagné!
- Fatigué , encrassé, vous souhaitez reprendre du tonus et votre santé en main.

Conditions requises pour participer au jeûne

- Etre en « Bonne santé »
- Etre capable de marcher 1h30 minimum dans la journée
- Avoir consulté la rubrique « Contre indications pour effectuer un jeûne en page 4 ».
- Remplir les conditions requises dans le « Bilan de santé » qui vous sera adressé lors de votre prise de contact. Vous renverrez ce bilan de santé rempli à Gervaise Anziani, naturopathe , avec **qui**, lors d'un entretien téléphonique ultérieur, vous définirez votre type de cure.

Les intervenantes :

Gervaise ANZIANI

Naturopathe Diplômée CESA (cfppa d'Hyères) du MNA
Formée à la Phytothérapie et Herboristerie par IMDERPLAM (34)
Enseignante d'Education Physique Diplômée CAPEPS du MEN
Formée aux Techniques de massage:
Drainage Vodder- réflexologie- niromathé -Biodynamique...
Consultation, stages , sorties phytobotaniques, herboristerie
familliale
Cours de nutrition, cuisine et préparation au Jeûne...
L'Achillée le Village 26160 Pont de Barret - Tel: 06 83 39 34 73
Mail : gervaise.a@orange.fr



Sophie TRESCA

Sophrologue. Diplômée IPEES
Enseignante de Yoga traditionnel et Méditation, diplômée EFY
Massage-Bien-Etre
Consultante « Gestion du stress » en entreprise
Séances individuelles et en groupe à L'Espace 24
Espace 24, 24 rue de l'Oume 26400 SAOU - Tél : 06.10.82.38.38
Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com
www.yoga-sophrologie-drome.fr



Hébergement :

- Nous pouvons vous accompagner pour trouver un hébergement à proximité du lieu de stage.
- Consulter l'onglet « **HEBERGEMENT** » sur le site : <https://yoga-sophrologie-drome.fr/le-village>

Ce qui n'est pas inclus

- Le transport
- L'hébergement
- Nous pouvons commander pour 5€ un taxi qui vient vous chercher à la gare de CREST (15' de Saoû).

Objectifs de la cure de 3 jours:

- Etre capable de « Détoxifier » son organisme.
- Etre capable de s'écouter et se de respecter en conduisant une cure DETOX, une diète...
- Etre capable de mettre en place ce type de travail à la maison

L'inscription pour la cure nécessite pour le participant:

- 1 entretien téléphonique avec la naturopathe Remplir et renvoyer le « Bilan de santé ».
- Un programme de préparation et de descente alimentaire progressive de 3 jours avant l'entrée en stage (fourni lors de votre inscription)
- Un programme de remontée alimentaire pour les 3 jours suivants la cure.
- Remplir la charte d'engagement
- Le montant de l'inscription et de l'hébergement vous seront remboursés en totalité dans le cas d'une annulation par manque de participants.

Contre indications (voir également le « Bilan de santé à l'inscription »)

Il est strictement déconseillé en cas de :

- Cachexie (amaigrissement extrême IMC < à 18), d'anorexie,
- D'hyperthyroïdie,
- De diabète de type 1 (insulinodépendant),
- D'insuffisance hépatique ou rénale Avancée,
- Grossesse et d'allaitement,
- Présence d'un stimulateur cardiaque,
- Cancer généralisé, sclérose en plaque
- Addictions lourdes, alcoolisme et toxicomanie,
- Colites ulcéreuses avancées,
- D'état psychotique,

Toute personne sous traitement médical qui souhaite participer à la cure doit fournir un certificat médical autorisant un jeûne ou Détox hydrique de son médecin traitant.

En aucun cas pendant la durée de la cure il ne vous sera imposé quoi que ce soit.

" C'est votre cerveau qui ouvre cette cure et votre corps qui guide et négocie son interruption"

Yoga – Méditation - Relaxation- Sophrologie:

Les pratiques se déroulent autour des thèmes suivants, dans une unité d'intention, alternant de la présence à soi-même et à l'autre :

Hatha Yoga : les séances permettent de s'étirer, donc d'éliminer les toxines, de maintenir des sensations de bien-être et de ressourcement. Le corps se place en tonus juste, se recharge en énergie.

La respiration complète : accueillir l'instant, les émotions et sentiments relatifs à cette démarche.

La respiration comme outil de découverte et d'implication. Pratiquée dans une intention d'acceptation sans jugement, elle renforce l'estime de soi et la volonté.

La méditation : renoncer à faire les choses en force, accepter la stabilité du corps et de l'esprit et découvrir un paysage de l'instant.

La sophrologie : quelles sont mes attentes ?, pourquoi ?, quel sens donner à cette cure?, comment prologer les effets positifs au quotidien ?, me nourrir c'est quoi ? Aller vers ce qui est « Bon pour moi ».

Organisation selon évolution du groupe

L'ouverture du stage, de la cure Jeûne ou DETOX se fait le Vendredi à 10h :
(Accueil, présentation et démarrage de la cure .)
La fin du séjour est prévu le Dimanche à 17h.

Pré-requis :

LA DESCENTE ALIMENTAIRE des 3 jours prend fin à l'ouverture du stage

JOURNEE TYPE

- **Vers 9h00 -accueil - tisanes et/ou Jus.**
- Nous débuterons la journée par une tisane ou par un jus de fruits et légumes frais et biologiques à l'extracteur. à vous de trouvez la recette...!
- **Vers 9h30 éveil corporel** : yogaou ballade....Selon météo
- **11h – 13h ballade**, atelier utilisation des plantes (comestibles, tisanes,..phyto botanique)....
- retour Tisane à la maison
- **14h -17h 30 Temps libre**
- **17h30 – 18h 30 Séance de relaxation**, sophrologie....
- **19h bouillon, soupe légère...Exposés** sur des thèmes propres à la santé et sa prévention par la Naturothérapie , ou l'utilisation des plantes....
- **20h Soirée libre, ou Film**, documentaire, ou pratique des Sons et mantras
- *# modulable dans la journée en fonction de la saison, du climat, et du groupe...*

Options lors des temps libres: consultation individuelle

- Bilan en Naturopathie : 1H30 : 90€
- Réflexologie : 1h : 60€ (possible sur 1/2h)
- Massage biodynamique 1h : 60€
- **Massage Californien aux huiles essentielles biologiques** - Déstressant : 1h : 60€
- Drainage Vodder : 1h : 70€
- Sophrologie individuelle: 1h : 60€

Accès à SAOU :

Voiture :

Sortie 15 Valence Sud : 40'
Sortie 16 Lorient : 40'
Sortie Montélimar Nord : 40'

En train :

Gare TGV **Montélimar** : 25'
Gare Valence TGV avec correspondance gare de **Crest**
Gare de Crest : 15' : Possibilité de Taxi du conseil régional, 5€ nous consulter.

Bulletin d'inscription

ACCOMPAGNEMENT D'UNE CURE DETOX 3 JOURS – 2020

Date	9 au 11 Octobre <input type="checkbox"/> 16 au 18 Octobre <input type="checkbox"/>
Prénom	
Nom	
Votre âge	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation ?	
Avez-vous déjà pratiqué un jeûne, une mono diète? Combien de jours?	
<u>Bilan de santé</u> rempli et validé par la naturopathe	OUI
<u>En cas de contre indication</u> , joindre votre certificat médical	OUI/NON
Charte d'engagement signée	OUI
Personne à contacter si besoin	
<u>Inscription hors hébergement</u>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 chèque de 320€ à l'ordre de «TRESCA» <p style="text-align: center;">A envoyé chez Sophie TRESCA – Espace 24, 24 rue de l'Oume 26400 SAOÛ</p>

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature