

ACCOMPAGNEMENT D'UN JEÛNE EN PLEINE CONSCIENCE

Gervaise Anziani **Naturopathe**

YOGA - MEDITATION - SOPHROLOGIE

Sophie Tresca **Sophrologue**

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



Dates et Bulletin d'inscription imprimable en page 6

Lieux de la cure:

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

Public concerné :

- Etre majeur
- Vous souhaitez reprendre du tonus et votre santé en main.
- Vouloir effectuer un jeûne en douceur et bien accompagné par Une naturopathe et une Sophrologue!

Conditions requises pour participer au jeûne

- Etre en « Bonne santé »
- Avoir consulté la rubrique « Contre indications pour effectuer un jeûne en page 4 ».
- Remplir les conditions d'admission 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 laquelle, 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



Les tarifs comprennent :

- Le lieu du stage possède un grand jardin, une piscine privative pour les stagiaires, il est situé au coeur du village de Saoû, au pied de la forêt, ce qui permet de partir en ballade, en rivière...
- **Encadrement de la cure et activités de développemnt personne...marches, séances Yoga Méditation, Sophrologie :**
 - **Jour 1 : arrivée à 17h**
 - **3 jours : 390€ (départ 16h)**
 - **6 Jours : 640€ (départ 11h)**
- Les consultations téléphoniques avec Gervaise pour les conseils du choix de type de cure (Eau, tisane, jus légumes et/ou fruits),
- L'étude du bilan médical avant la cure
- L'encadrement et conseils personnalisés de Gervaise:
 - Durant la semaine de descente alimentaire
 - Pendant la cure
 - Durant la semaine de remontée alimentaire.
- La prestation de Sophie : 2 à 3 heures de Yoga - Méditation - Sophrologie
- Accompagnement en balade ou marche minimum 1h30 à 2h par jour
- 2 soirées films /Conférences /Questions...
- Les tisanes biologiques à volonté.

Ce qui n'est pas inclus

- L'Hébergement (consulter la rubrique HEBERGEMENT DU SITE)
- Le transport
- Nous pouvons commander pour 5€ un taxi qui vient vous chercher à la gare de CREST (15').

Options lors des temps libres: consultation individuelle

- Bilan Naturopathique : 1h15 : 70€
- Réflexologie : 1h : 60€ (possible sur 1/2h)
- Massage biodynamique avec Gervaise 1h : 70€
- Massages-Bien-être avec Sophie : 1h : 70€
- Drainage Vodder : 1h : 70€
- Sophrologie : 1h15 : 70€

Présentation

Jeûner est l'une des plus anciennes approches d'élimination des toxines et de régénération de nos cellules. Dans certaines cultures et philosophies, il est partie intégrante du chemin spirituel propre à chacun !

Type de cure : le jeûne diététique hydrique est à base d'eau, mais aussi (selon votre choix et programme personnel mis en place avec Gervaise), à base de bouillons et tisanes "maison" à volonté

Sans aliments solides, en mettant notre système digestif au repos, notre organisme dissout ses vieux tissus et déchets tout naturellement. Jeûner, c'est nettoyer et régénérer nos cellules, drainer nos organes, notre système digestif, c'est donner plus de place et d'énergie au Soi. On en ressort avec une plus grande ouverture et un véritable bien-être.

Jeûner peut être une occasion de se relier à une autre nourriture.

Pratiquer le Yoga et la Méditation lors d'un jeûne aide à la présence de son corps dans un esprit de respect et de bienveillance. La respiration permet d'accueillir des moments de vérité simples et tranquilles tandis que le jeûne fait son chemin.

La sophrologie utilise la relaxation musculaire et émotionnelle, elle stimule l'imaginaire, et invite le sujet à sentir ce qui est « bon » pour lui et trouver des ressources internes. Elle aide le pratiquant à se représenter les raisons qui le guident à effectuer ce jeûne et en maintenir durablement les effets positifs.

Objectifs de la cure:

- Être capable de « Détoxifier » son organisme en profondeur et très en profondeur lors des 6 jours de cure.
- Être capable de s'écouter et se respecter en conduisant un jeûne, une diète...
- Vivre une diète hydrique en se connectant à ses ressources internes
- Être 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 le naturopathe pour le choix de la cure (*voir note « Type de cure » en page 3) et le bilan de santé, suite de quoi le bilan vous sera adressé.
- Remplir et renvoyer le « Bilan de santé ».
- Un programme de préparation et de descente alimentaire progressive de 5 jours avant l'entrée en stage (fourni lors de votre inscription)
- Un programme de remontée alimentaire pour les 5 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

Pré-requis :

- **LA DESCENTE ALIMENTAIRE des 3 ou 6 jours prend fin à l'ouverture du stage**
 - Accueil, présentation et démarrage de la cure .
- La fermeture du séjour se fait par la reprise alimentaire,
 - **Une journée type :**
 - 8h30 - 9H30 **1^{ère} collation hydrique** : tisanes-jus de légumes...
 - Permanence de la naturopathe
 - 9h30 à 11h Yoga Méditation,
 - 11h départ ballade ou temps libre...
 - 12h30 **2^{ème} collation hydrique**
 - Temps libre
 - 14h à 16h30 : temps libre **ou** activité en option et en individuel : Massage -Réfléxologie- Séance de sophrologie -Consultation naturopathique...
 - 17h à 18h séance de sophrologie
 - 18h -18h30 permanence de la naturopathe
 - 19h **3^{ème} collation hydrique**
 - 19h30 - 21h30 le 2^{ième} et 4^{ième} jour: soirée projection film ou conférence

POUR UNE CUISINE SAINTE, GOUTEUSE ET DE SANTE :

Lors des sessions de Jeûne, nous avons constaté que les participants avaient une forte demande sur la manière de s'alimenter sainement. Pour continuer les changements entrepris et les acquis de ce temps de jeûne, nous organisons des stages de cuisine saine, détox et goûteuse. Durant lesquels nous pourrions cueillir, cuisiner, tout en nous reliant à nous-même et à la nature grâce à la pratique du Yoga et à l'éveil de nos sens lors de ballades dans la région.

Conférer le stage « **CUISINE SANTE – DETOX** »

<http://yoga-sophrologie-drome.fr/stage-yoga-meditation-sophrologie-jeune>

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'UN JEÛNE de 3 ou 6 Jours

Date	
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 rempli et validé par la naturopathe</u>	OUI
<u>En cas de contre indication , joindre votre certificat médical</u>	OUI/NON
Charte d'engagement signée	OUI
Personne à contacter si besoin	
<u>Inscription et conditions d'annulation (Hors hébergement):</u> <ul style="list-style-type: none"> • Votre paiement sera encaissé 2 semaines avant le début de la session sous réserve d'une annulation de votre part avant cette date. • En cas d'annulation pour un nombre insuffisant de participant ou de conditions sanitaires, <u>le paiement vous sera retourné</u> 	A envoyer chez Sophie TRESCA – Espace 24, 24 rue de l'Oume 26400 SAOÛ

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature