

ACCOMPAGNEMENT D'UN JEÛNE EN PLEINE CONSCIENCE

YOGA - MEDITATION - SOPHROLOGIE

Gervaise Anziani **Naturopathe**

Sophie Tresca **Sophrologue**

A l'Espace du Possible, un lieu intimiste, pour un encadrement personnalisé

8 personnes maximum



Bulletin d'inscription imprimable en page 6

Lieux de la cure:

- ESPACE DU POSSIBLE, 24 rue de l'Oume, 26400 SAOÛ Village dans la Drôme

Public concerné :

- Être majeur
- Vous souhaitez reprendre du tonus et votre santé en main.
- Vouloir effectuer un jeûne en douceur et bien accompagné par des professionnelles, une naturopathe et une Sophrologue.
- Vous souhaitez revisiter la façon de vous nourrir.
- Vous souhaitez « Ralentir »

Conditions requises pour participer au jeûne

- Être 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- Réfléxologie- Niro Mathé -Biodynamique...
Consultation, stages , sorties phytobotaniques, herboristerie familiale
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 du Possible
Espace du Possible, 24 rue de l'Oume 26400 SAOU Tél : 06.10.82.38.38
Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com
www.yoga-sophrologie-drome.fr



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 c'est aussi se relier à une autre nourriture.

Yoga – Méditation - Relaxation- Sophrologie

Hatha Yoga : s'étirer, donc d'éliminer les toxines, accueillir les sensations de ressourcement. Placer le corps en tonus juste, celui-ci se recharge en énergie.

L'art de respirer : accueillir l'instant, les émotions et sentiments relatifs à cette démarche. La respiration comme outil de découverte et d'implication. 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 ?, quel sens donner à cette cure?, comment prolonger les effets positifs au quotidien ?, me nourrir c'est quoi ? Aller vers ce qui est « Bon pour moi ».

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:

- a. Un entretien téléphonique avec Gervaise, naturopathe, pour le choix de la cure (*voir note « Type de cure » en page 2)
- b. Gervaise vous adresse le bilan de santé à remplir et à lui renvoyer.
- c. Suite à votre inscription, Gervaise vous adresse le programme de préparation et de descente alimentaire progressive de 5 jours à effectuer avant l'entrée en stage
- d. Remplir et renvoyer la charte d'engagement

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

Dans ce séjour nous ne prenons pas en charge les personnes sous pathologies :

- 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"

Les tarifs comprennent :

- **Encadrement de la cure et activités de développement personnel...(Séances Yoga Méditation, Sophrologie, Marches)**
 - 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:
 - o Durant la semaine de descente alimentaire
 - o Pendant la cure
 - o Durant la semaine de remontée alimentaire.
 - La prestation de Sophie : 2 à 3 heures de Yoga - Méditation - Sophrologie
 - Accompagnement en balade ou marche minimum 2h par jour en solo ou accompagné
 - Les tisanes biologiques à volonté.
 - **6 jours : 650€**
 - **3 Jours : 380€**
- **Ouverture du stage 16h**
- **Fin de stage : Vendredi 13h**
- Le lieu du stage possède un grand jardin, une piscine privative pour les stagiaires, il est situé au cœur du village de Saoû, au pied de la forêt, ce qui permet de partir en ballade, en rivière...
- Ces tarifs ne comprennent pas l'hébergement

Hébergement **sur place** à L'ESPACE du POSSIBLE **S'il reste de la place**

Cette formule est réservée **en priorité** aux personnes qui s'inscrivent pour le stage complet. Consulter le bulletin d'inscription en page 6.

- Hébergement **libre** en Gîte ou chambre d'Hôte

- Consulter la rubrique **HEBERGEMENT** du site.

Accès au village de Saoû au cœur de la forêt:

Voiture :

Sortie 15 Valence Sud : 40'

Sortie 16 Lorient : 40'

Sortie Montélimar Nord : 40'

En train :

Gare Valence TGV avec correspondance gare de **Crest**

Gare de Crest : 15' : Possibilité de Taxi du conseil régional, 6€ nous consulter.

Organisation type

Prérequis :

- **LA DESCENTE ALIMENTAIRE prend fin à l'ouverture du stage**
- La fermeture du séjour se fait par la reprise alimentaire.
- **Une journée type :**
 - 9h30 **1^{ère} collation hydrique** : permanence de Gervaise naturopathe
 - 10h30 : Marche ou pratiques selon météo
 - 12h30 **2^{ème} collation hydrique**
 - **Temps libre et /ou** activité en option et en individuel : Massage -Réflexologie- Séance de sophrologie - Consultation neuropathique...
 - 16h30 à 18h30 séance de pratiques, Yoga, Méditation, Sophrologie, Relaxation
 - 19h **3^{ème} collation hydrique**

Thématiques abordées

- Pourquoi la purge abdominale
- Les méridiens
- Alimentation saine
- Alimentation individualisée
- Consignes de reprise alimentaires

Options lors des temps libres: consultation individuelle

- **Bilan Neuropathique** : 1h15 : 90€
- **Réflexologie** avec Gervaise: 40' : 50€
- **Massages-Bien-être** avec Sophie : 1h : 70€
- **Sophrologie individuelle** avec Sophie: 1h : 70€

Accès à SAOU :

Voiture :

Sortie 15 Valence Sud : 40'

Sortie 16 Loriol : 40'

Sortie Montélimar Nord : 40'

En train :

Gare Valence TGV avec correspondance gare de **Crest**

Gare de Crest : 15' : Possibilité de Taxi du conseil

régional, 6€ nous consulter.

Bulletin d'inscription

ACCOMPAGNEMENT D'UN JEÛNE

Date	
Prénom et Nom	
Votre âge	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Avez-vous déjà pratiqué un jeûne ?	
Bilan de santé rempli et validé par la naturopathe	OUI
En cas de contre indication , joindre votre certificat médical	OUI/NON
Charte d'engagement signée	OUI
Personne à contacter si nécessaire	
<p><u>Inscription et conditions annulation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Inscription est prise en compte à reception du paiement. En cas d'annulation votre inscription sera retenue en avoir valable 1 an. En cas d'annulation pour un nombre insuffisant de participant ou de conditions sanitaires, <u>le paiement vous sera remboursé</u> 	<p style="text-align: right;"><u>Accompagnement</u></p> <p>6 jours : 650€ <input type="checkbox"/></p> <p>3 Jours : 380€ <input type="checkbox"/></p> <p><u>Hébergement à L'Esace du Possible :</u></p> <p><u>Chambre (Lit 160) SdB partagée:</u></p> <p>1 personne : 250€ <input type="checkbox"/></p> <p>Couple 300€ <input type="checkbox"/></p> <p><u>Chambre (2 lits de 90) Sdb privative</u></p> <p>1 personne seule 250€ <input type="checkbox"/></p> <p>Chambre partagée 125€ par personne <input type="checkbox"/></p> <p>Ordre du chèque : Sophie Tresca Par virement : demander RIB Sophie TRESCA – ESPACE DU POSSIBLE 24 rue de l'Oume 26400 SAOÛ</p>

J'accepte les conditions d'annulation
jours

Date et signature