

SEJOUR DE DETOXINATION- REVITALISATION



Du 26 au 30 août 2010

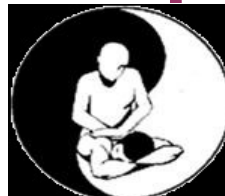
VENEZ VOUS RESSOURCER

et apprendre à

gérer votre capital santé

selon les principes de

la naturopathie



Objectifs du séjour :

Nous vous proposerons des cours théoriques et pratiques afin que vous puissiez vous familiariser avec des techniques naturelles de santé.

Vous vivrez pendant cinq jours une véritable cure de régénération basée sur les grands principes de l'hygiène vitale et de la naturopathie.

Vous pourrez à l'issue de ce séjour, réinvestir l'expérience vécue et les connaissances acquises, dans votre quotidien.

Notre ambition est de vous apporter un maximum de bien être et d'outils en matière d'hygiène vitale afin de devenir plus autonome dans la gestion de votre capital santé.

Les ateliers proposés lors du séjour sont destinés à favoriser la désintoxication organique.

Les mono-diètes, la relaxation, le mouvement, les massages, le contact avec la nature... faciliteront le repos physiologique et l'évacuation des stress de la vie quotidienne. Ainsi toutes les forces vitales de l'organisme seront détournées vers la fonction d'élimination. Une hygiène vitale bien conduite sera ainsi favorable à la régénération organique.

Ce séjour peut-être vécu comme une retraite. En se coupant de ses habitudes on s'accorde un temps de pause propice à la réflexion et à une réorientation de vie personnelle plus en accord avec ses valeurs. Ce séjour peut être aussi l'occasion de se libérer de ses dépendances (cigarettes, alcool, somnifères, sucrerie...).

LES OBJECTIFS DU SEJOUR :

1. favoriser l'élimination des toxines : la mise au repos des grandes fonctions organiques favorise une forte activité des émonctoires (organes de l'élimination).
2. Revitaliser : par le contact avec les éléments naturels (marche en forêt, respiration, relaxation, exercices en plein air, ...) .
3. Eduquer à la santé : la pratique s'accompagne d'un enseignement théorique qui vous permettra de comprendre et de réinvestir les connaissances acquises lors du séjour.
4. Développement personnel : L'écoute de conférences et les veillées à thème (astrologie, psychomorphologie, psychobiologie) sont de fabuleux outils de connaissances de soi.
5. Bien-être-convivialité : ce séjour est aussi l'occasion d'échanges agréables et d'enrichissements au contact de personnes ayant des centres d'intérêts communs et désireuses d'apporter de l'harmonie.



Le stage s'articulera autour de trois grands thèmes :

1. L'HYGIENE ALIMENTAIRE

Vous apprendrez et vivrez les règles de l'hygiène vitale ainsi que les principes de la naturopathie afin de conduire au mieux votre désintoxication et votre reprise alimentaire. (Association alimentaire, végétarisme, alimentation vitalisante). Certains s'ils le souhaitent pourront jeûner sur une période de leur choix allant de 1 à 5 jours. Un accompagnement individualisé sera alors proposé.



2. HYGIENE CORPORELLE

Vous découvrirez l'intérêt de pratiquer les différentes méthodes de santé par le mouvement (gymnastique douce-tonifiante, relaxation, randonnée...) et comment les intégrer dans un protocole d'hygiène vitale. Vous pratiquerez dans un cadre naturel propice à la régénération.

Cette hygiène sera complétée par la pneumologie (l'art du savoir respirer) et l'éliothérapie (les bienfaits du soleil).



Une initiation autour de techniques simples de soins corporels relaxants et de réflexologies vous permettra d'aller plus loin dans la détente nécessaire à la reconstitution de votre énergie vitale.



3. DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Des conférences et ateliers quotidiens viendront compléter ce stage et apporter à chacun un autre regard sur son histoire personnelle.

Les randonnées et cueillettes de plantes sauvages viendront agrémenter nos journées.

DEROULEMENT DU SEJOUR

C'est dans un cadre de nature propice à la détente et au bien-être que nous vous accueillerons pour vivre pendant cinq jours une cure de revitalisation et de désintoxication en vivant selon les préceptes de la naturopathie.

Ce séjour basé sur la convivialité, le développement personnel et bien sûr la régénération organique vous permettra de rompre avec un mode de vie antihygiénique (alimentation excessive et dénaturée, stress, sédentarité, contact insuffisant avec la nature...) dont les conséquences sont l'épuisement de l'énergie vitale, des éliminations insuffisantes et donc la surcharge toxique de notre organisme.

Préparation (facultatif)

Durant les semaines qui précèdent le séjour une amélioration progressive et rationnelle de votre alimentation, la prise de draineur naturel, la reprise d'une activité physique régulière... vous permettra d'aller plus loin dans la phase de détoxination.

Un programme vous sera donné lors d'une réunion préparatrice fin juin ou par mail (si vous ne pouvez assister)

Votre séjour sera encadré par une personne ayant une grande expérience des cures naturopathiques.

Tous les jours des contrôles sont effectués (poids, tension, ph urinaire, vérification des éliminations...).

Logement

Vous serez logé dans un chalet (champ du feu) au coeur de la nature dans un lieu propice à la revitalisation.

1 ou 2 personnes par chambre.



LE LIEU DU STAGE

Chalet Ski Club Vosgien 1896

La Serva 67130 Belmont

Le chalet est composé de 14 chambres de 2, 3 ou 4 lits, avec un total de couchage de 40 lits.

La grande salle de séjour peut accueillir confortablement 40 personnes, une grande cuisine.

Néanmoins pour des raisons de confort nous nous limitons à 22 participants.

Localisation **Altitude (m) : 1000m**

Gare la plus proche : à 10 km Fouday

Programme du séjour (non exhaustif et pouvant être adapté)

1er jour :

- L'accueil se fera entre 9h30 et 10h30 le mercredi 25 août au chalet.
- Réunion de présentation et cours théorique sur les principes de la cure de désintoxication et de revitalisation.
- repas végétariens (fruits- légumes et céréales en constituent la base)
- drainage émonctoriel individualisé (prise de complexes de plantes adaptés)
- randonnée à visée désintoxicante
- massothérapie : le dos
- Veillée à thème (développement personnel)

2eme jour :

- Réveil musculaire
- Cours théorique : l'Alimentation vivante et les mono-diètes
- Repas fibres (fruits et légumes sous toutes leurs formes : crudités- cuites -compotes- soupes) ou jeûne pour ceux qui veulent expérimenter.
- sieste/lecture/écoute de conférence/échange
- Massothérapie (initiation pratique : jambes)
- Randonnée
- Conférence développement personnel

3eme jour :

- Réveil énergétique-
- Cours théoriques : les différentes méthodes d'exercices corporels au service de la détoxination et de la revitalisation.
- Repas : monodiete fibres ou jeûne pour les volontaires
- sieste/lecture/conférence/échange
- promenade et exercices respiratoires
- massothérapie: visage et buste
- Conférence de développement personnel

4eme jour :

- Réveil énergétique
- Approche théorique : l'héliothérapie et la pneumologie (respiration vitale).
- repas : légumes- céréales ou mono-diète.
- sieste/conférence
- Réflexologie (pied et mains)
- soirée développement personnel

5eme jour :

- Réveil énergétique
- Cours théorique : Questions -réponses sur tous les thèmes de la naturopathie et de la santé.
- repas : légumes/fruits et céréales
- Randonnée- exercices respiratoires
- Bilan- conseils pour la suite et départ vers 17h00

Tous les principes de la cure de désintoxication vous seront expliqués afin que vous puissiez réinvestir plus tard les connaissances acquises durant ce séjour.



et



La convivialité et le contact avec les éléments naturels accompagneront toutes nos activités.

Présentation des intervenants :

Le séjour est encadré par Jean-Brice THIVENT (Praticien-Naturopathe certifié de l'institut A. Rousseaux et de la FENAHMAN). Il vous fera bénéficier de son expérience dans la pratique de la naturopathie et du jeûne (plus de 120 personnes ont déjà participé à ce type de séjour sous sa responsabilité).

Anne Marie vous fera partager dans une ambiance conviviale plus de 25 ans de son expérience en astrologie.

Pour savoir ce que propose Jean-Brice Thivent vous trouverez des informations sur : alsace-naturo.com

Une réunion d'information (sous forme de repas convivial) aura lieu courant juin 2009 chez Jean -Brice THIVENT à Dannelbourg (prox saverne-Phalsbourg) (Si vous ne pouvez pas venir ce jour là, un document détaillant ce qu'il faut amener et faire les jours qui précèdent le stage vous sera envoyé)

**TARIFS : 380 euros ttc/personne (340 € pour les personnes au chômage)
690 euros (pour un couple)**

Ce prix correspond au logement (5 jours/4nuits), cours théoriques et pratiques, le suivi, les repas (sauf, jus et compotes pour les mono-diètes).

RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS : 03 87 07 69 36

Et sur www.alsace-naturo.com ou 06 98 12 86 07

Places limitées à 22 pers. Réservation de préférence avant fin juillet 2009.

Pour réserver votre place : Envoyez un chèque de réservation de 100 euros au nom de THIVENT Jean-Brice (accompagnés de vos coordonnées) à l'adresse suivante :

Thivent JBrice

29 rue du stade 57820 Dannelbourg

Ce chèque ne sera encaissé qu'après le séjour.

Siret : 44455843100011