

# Séjour de détoxination et revitalisation par le jeûne

Du 11 au 15 Juillet 2011

Venez vous ressourcer  
et apprendre à gérer votre  
capital santé selon les  
principes de la naturopathie

Ce séjour est destiné aux  
personnes désireuses de  
devenir acteur de leur santé.

Il est basé sur la régénération organique et le développement personnel. Vous vivrez pendant cinq jours une véritable cure de revitalisation 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.

**Renseignements:**

[www.alsace-naturo.com](http://www.alsace-naturo.com)

03 87 07 69 36

# Présentation

Ce séjour, basé sur la régénération organique et le développement personnel vous permettra de rompre avec un mode de vie anti-hygiénique (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.

Vous vivrez pendant cinq jours une véritable cure de revitalisation 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 détoxination et la revitalisation organique. Les mono-diètes, la prise de draineur naturel, la relaxation, le mouvement, les techniques manuelles, 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.

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, sucreries...).

## 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 plus tard les connaissances acquises lors du séjour.

## 4. Développement personnel

L'écoute de conférences et les veillées à thème (astrologie, psychomorphologie, décodage biologique, ...) permettent d'aller plus loin dans la connaissance 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.

# Séjour de Détoxination - Revitalisation par le jeûne

Le séjour s'articulera autour de trois grands thèmes

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.

Vous apprendrez à **vous alimenter selon les principes de la naturopathie**. Vous expérimenterez l'alimentation vitalisante, végétalisme, les mono-diètes ... 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.

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 réflexologie, vous permettra d'aller plus loin dans la détente nécessaire à la reconstitution de votre énergie vitale.



# Séjour de Détoxination - Revitalisation par le jeûne



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 depuis 10 ans).



## REUNION D'INFORMATION

Une réunion d'information (sous forme de repas convivial) aura lieu courant Juin 2011 chez Jean-Brice THIVENT à Dannelbourg (proximité de 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.

## LE LIEU DU STAGE

Maison de vacances «La Famille»  
14 Rue Betteli - 57230 BAERENTHAL

## TARIFS

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

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

## INSCRIPTION

Prénom : ..... Nom : .....  
Adresse : .....  
CP : ..... Ville : .....  
Tél : ..... Email : .....@.....  
Je réserve : .....place(s), soit .....couple(s)

Je joins un chèque de 100 € par participant à l'ordre de Jean-Brice THIVENT.  
Ce chèque ne sera encaissé qu'après le séjour.

**Places limitées à 20 personnes. Réservations de préférence avant fin Juin 2011.**  
**(Sous réserve de place disponibles)**

Renseignements

03 87 07 69 36

06 98 12 86 07

jb-nature@orange.fr  
www.alsace-nature.com

