



L'EMPREINTE
vosre (r) évolution santé !

UNE SEMAINE DE JEÛNE AU CŒUR DU PAYS BASQUE

DU LUNDI 8 AU DIMANCHE 14 AVRIL 2019
à Saint-Esteben, entre nature et océan

SANTÉ & VITALITÉ

Retrouvez un corps plein d'énergie, rajeuni et vibrant,
un métabolisme dynamisé et renforcé, un esprit vif, centré et serein !
Apprenez à devenir maître de votre propre santé physique et émotionnelle.

**Bilan de santé | hygiène de vie | yoga | méditation
massages | thalasso | randonnées | atelier crusine...**

Les bienfaits du jeûne : une voie naturelle vers la régénération

En une semaine, notre équipe expérimentée de thérapeutes de santé (naturopathe, masseur, thérapeute énergétique, professeur de yoga et de méditation...), vous fera vivre une expérience puissante pour **retrouver la santé et la vitalité de votre enfance**.

Notre cure de jeûne et de rajeunissement agit profondément sur le corps et permet le **nettoyage et la revitalisation globale** de l'organisme. Notre équipe saura également vous aider à trouver votre chemin de vie, votre équilibre émotionnel.

Une cure pour expérimenter le jeûne et se ressourcer

Vous découvrirez que le jeûne n'est pas synonyme de privation de nourriture, mais qu'il est une conversion à l'alimentation de réserve. Il vous permet de devenir l'artisan de votre santé et d'apprendre à vivre en harmonie avec les lois naturelles. En effet, il n'y a pas d'expérience du jeûne sans prise de conscience, il implique tout notre être, chaque cellule de notre corps, notre esprit et notre âme.

Programme de la cure

La journée débutera par des étirements, des exercices de yoga et une méditation puissante. Différentes activités seront proposées dans le séjour : massage, thalasso, randonnées dans des lieux magnifiques en pleine nature ou au bord de l'océan, atelier cruisine...

En fin de journée, vous pourrez suivre un enseignement ciblé sur le jeûne, la naturopathie et les techniques de « rajeunissement », le tout agrémenté d'un bon bouillon de légumes bio.

Vous bénéficierez d'un **bilan personnalisé de votre santé et de votre niveau énergétique (iridologie, physioscan...)**. Notre naturopathe définira pour vous **un programme d'hygiène de vie pour les 3 mois qui suivent le jeûne**.

Vous repartirez avec des outils pour mieux gérer votre quotidien et modifier votre style de vie.

Déroulement

La semaine sera découpée en **4 jours de jeûne et 2 jours de reprise alimentaire**.

Ce stage se déroulera en petit groupe.

Ne tardez pas à vous inscrire, **le nombre de places est limité!**

Hébergement : vous serez logés en maison d'hôtes, dans une magnifique demeure basque. Un lieu unique empreint d'histoire et entouré de verdure : www.chateau-basque.com



Ce stage est organisé par Dejana Subsol qui dirige le cabinet de naturopathie « L'empreinte » et par Florence Landreau ayant une véritable expérience du jeûne.

Dejana Subsol : naturopathe, iridologue, Docteur en nutrition et en biologie humaine. Depuis plusieurs années, Dejana **aide les gens à retrouver l'équilibre et l'énergie de leur enfance**, en utilisant des méthodes et des techniques naturelles. Elle leur apprend à devenir gestionnaire de leur propre santé pour être en pleine forme, mince, rayonnant et énergique.



Florence Landreau : consultante en gestion d'événements et titulaire de la 1^{re} année de naturopathie. **Le jeûne fait partie intégrante de son mode de vie** depuis plusieurs années sous diverses formes (jeûne intermittent, monodiette...).

Tarif : 890 € la semaine



+33 6 42 57 88 17



lempreinte-naturopathie.com



[l'empreinte naturopathie](https://www.facebook.com/lempreinte-naturopathie)