Stage résidentiel de jeûne thérapeutique
3 Octobre – 9 Octobre 2020

Jeûne hydrique, régénération, bien-être, vitalité

Combinez détox, perte de poids, libération émotionnelle, rajeunissement et régénération par le jeûne.

Du samedi 3 Octobre au vendredi 9 Octobre 2020

Lieu : Proche des Gorges d'Héric (1h30 de Montpellier)

Le programme :

- **jeûne à l'eau pendant 6 jours**, terminé par une journée aux jus de légumes frais. Entre 6 et 8 heures d'ateliers d'accompagnement (facultatifs) par jour.

Activités proposées :

- **méditation**, **respirations** conscientes et exercices d'**hypnose**
- **Ateliers**: gestion des émotions, EFT, automassage, pleine conscience
- **Séances individuelles d'ostéopathie et soins énergétiques** (prix libre).
- **Programme pédagogique** complet sur la nutrition, détox, alimentation vivante, hygiène intestinale, comment se nourrir autrement, réalimentation.

- **Promenades** en nature (non accompagnées), baignades, **soirées conviviales**

Un jeûne encadré c'est :

- un **accompagnement en continu**:

  Etienne Comet: *ostéopathe à Montpellier, pratique la méditation et le jeûne depuis 2010. Passionné par la vie et le corps humain.*
  ***Site web**: https://www.osteopathe-montpellier-millenaire.com*
  ***Facebook**: Etienne Comet Ostéopathe Montpellier*

  Lia Khan: *naturopathe certifiée fenahman, hypnothérapeute et praticienne reiki. Pratique le jeûne sous toutes ses formes depuis 2008.*

- **un suivi avant, pendant et après votre séjour**

Prix du stage (activités, programme pédagogique, hébergement en chambre individuelle**): 600 euros**
Couples: 1000 euros pour deux
Possibilités de réduction en chambre partagée
10participants maximum

Etienne Comet ***06 73 93 25 82*** etienne.comet@gmail.com