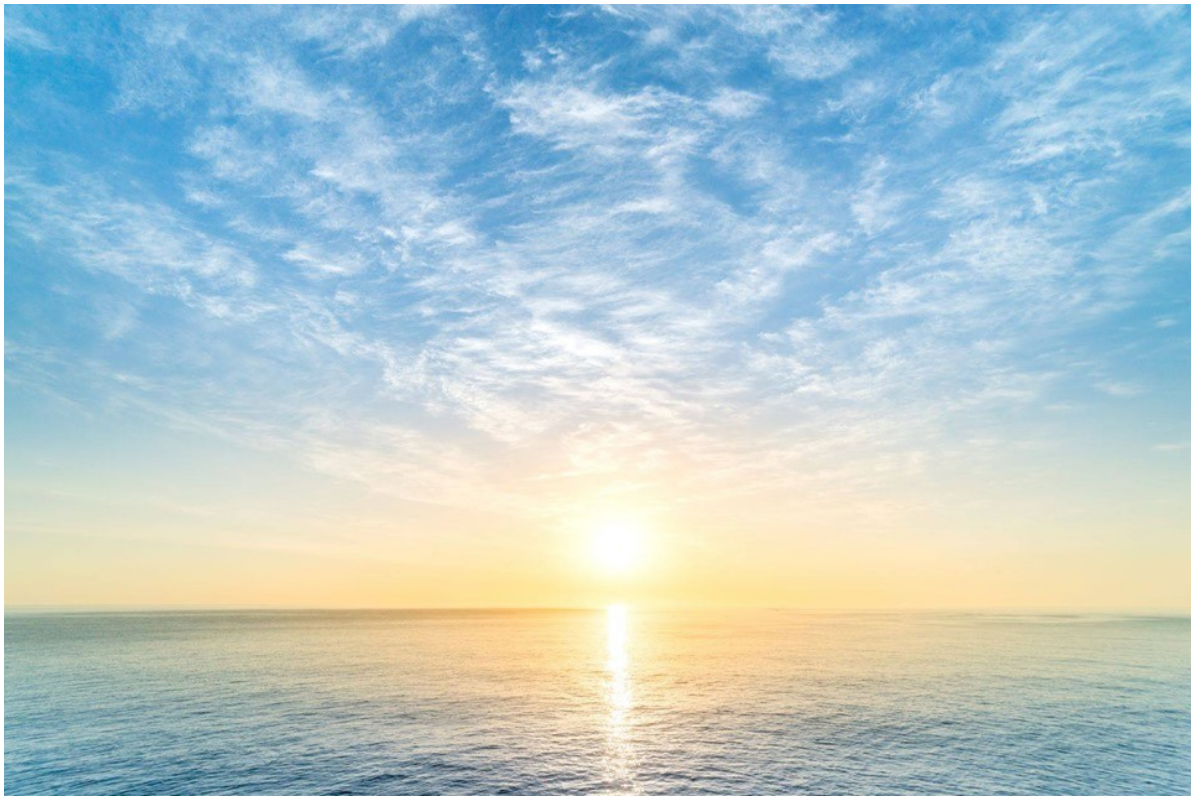
Stage résidentiel de jeûne thérapeutique
28 Septembre – 4 Octobre 2019



Jeûne hydrique, régénération, bien-être, vitalité

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

Chambres individuelles ou partagées **en bord de mer à Frontignan**
+ Jeûne à l'eau de 6 jours, suivi d'un jour aux jus de légumes frais
+ **Accompagnement en continu**, **avant pendant** et **après** le séjour
+ **Formation** complète sur **l'alimentation vivante** et de **santé**, **détox**
+ Ateliers pratiques de méditation, respiration consciente, hypnose, diétothérapie et automassage
+ Soins individuels d'ostéopathie et hypnothérapie, massages, soins énergétiques, constellations familiales (à prix libre)
+ Promenades, baignades
+ Soirées conviviales

Dates : prochaine session du samedi 28 Septembre au vendredi 4 Octobre 2019
Arrivée le samedi 28 vers 14h et départ le vendredi 4 à 13h

Lieu : Frontignan, covoiturage possible depuis Montpellier (30 minutes). **Sur la plage !**

Prix du stage **(**activités, programme pédagogique) : **350 euros**
Hébergement entre 130 et 215 euros

Le programme :

- **jeûne à l'eau pendant 6 jours**, terminé par une journée aux jus de légumes frais

Activités proposées :

- **méditation**, **respirations** conscientes et **hypnose** en groupe (reprogrammation des comportements alimentaires et gestion des émotions).
- **Ateliers en dietothérapie** : gestion des émotions, gratitude, Hoponopono, intiation constellations familiales, je mange mes émotions, comment me nourrir autrement
- **Séances individuelles d'ostéopathie et hypnothérapie** (libération des émotions et tensions liées aux traumas de vie, reprogrammations personnelles) – (prix libre).
- **Programme pédagogique** complet sur la nutrition, détox, alimentation vivante, hygiène intestinale, comment se nourrir autrement et nourrir ses corps energétiques, 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*

  Hélène Jacquemont*: infirmière diplômée au Canada, praticienne en Sophrologie, hypnose, constellations familiales, préparation et accompagnement à la naissance avec l'hypnose. Passionnée de jeûne et d'alimentation vivante, pratique les jeûnes courts et longs depuis 20 ans.*

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

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