

Séjour DETOX et JEÛNE

14 au 21 août 2026

63210 Saint-Pierre Roche

Bonjour !

Mes stages suscitent votre intérêt et j'en suis très heureuse. Je vous invite à vous rendre sur mon **site internet**. Vous pourrez connaître mon parcours et comprendre pourquoi j'ai autant d'enthousiasme à organiser des **séjours de détoxification et de jeûne**. C'est un domaine que je connais très bien en tant que fervente **pratiquante** depuis 8 ans, et en tant **qu'accompagnante** des jeûneurs, à distance ou en séjour.

Le séjour présenté ici a pour objet principal : la découverte ou l'approfondissement de la détoxification et du jeûne à des fins préventives de santé et de bien-être.

A qui s'adresse ce séjour :

- Vous entendez parler de « détox » et du jeûne et souhaitez tenter l'expérience tout en bénéficiant d'un encadrement professionnel.
- Vous avez décidé de prendre soin de votre santé et êtes prêt(e) à passer à la vitesse supérieure.
- Vous n'arrivez pas à être rigoureux à la maison et avez besoin d'un cadre sécurisé tout en profitant de la dynamique du groupe pour avancer.
- Vous cherchez des solutions plus profondes à vos soucis de santé.
- Vous venez chercher de l'expérience pour gagner en autonomie chez vous.

Ce stage n'a pas pour objectif de guérir des maladies, puisque cela appartient au corps. Nous mettons simplement l'organisme dans un contexte spécifique afin qu'il puisse faire son travail par lui-même.

Ce que vous apportez ce séjour :

- L'occasion unique de transformer votre vie car la santé touche tous les domaines.
 - Une meilleure connaissance du jeûne, de la détoxification et de ses particularités.
 - Une meilleure compréhension de la santé, des symptômes, de la nutrition.
 - Un mieux être global et durable
 - De l'autonomie sur le long terme
 - Des capacités physiologiques qui s'améliorent.
- Vous devenez plus fort !**

Le plus : l'effet « boost » de la dynamique du groupe augmente les bénéfices !

Vous repartez avec :

- Un réservoir plein de joie, de légèreté, de bonheur intense.
- Des outils précieux pour assumer la suite.
- Un corps léger, un mental apaisé.
- Une base de connaissances physiologiques.

Le plus : je suis prête à parier que vous ne voudrez plus partir ! Et vous reviendrez !

Détox/entrée douce en jeûne (2 jours)

Phase préparatoire aux jours de jeûne qui suivent. Nous mettons l'organisme dans un contexte global lui permettant de se rapprocher de l'état de jeûne. Vous aurez une préparation alimentaire simple à faire avant le séjour.

Des recettes gourmandes et savoureuses vous seront proposées. Alimentation vivante, jus de légumes/fruits frais et biologiques, bouillons, monodiètes (fruits)...

Deuxième partie : jeûne

La phase préparatoire a mis le corps dans des conditions optimales pour passer à la vitesse supérieure. Il va pouvoir commencer un travail plus profond. La sortie de jeûne sera amorcée en fin de séjour pour que vous puissiez l'achever tranquillement chez vous.

Le jeûne hydrique : eau, jus de légumes/fruits frais et biologiques, bouillons, thé, tisanes.

Sur cette partie plus poussée, vous serez étonné de la facilité avec laquelle vous avancez.

Les activités quotidiennes : Le Parc des Volcans d'Auvergne vous permettra d'enrichir votre voyage intérieur par des activités en pleine nature...

Yoga, exercices de stimulation ciblée, marche, relaxation, techniques de respiration avancées, drainage lymphatique, cours théoriques...

Plusieurs logements sont disponibles : un gîte magnifique, chaleureux, spacieux, lumineux, avec vue sur le **Puy-de-Dôme !** Aussi, un chalet, une roulotte.

Vous avez le choix entre une **chambre individuelle ou partagée**. 63210 Saint-Pierre Roche
Tarifs : (7 nuits) entre 650€ et 810€ (12 places max).

Pour les infos et réservations contactez-moi, vous recevrez toute la documentation ou connectez-vous sur
<https://www.santeresilience.com/>

Au plaisir de vous voir au mois d'août !
Muriel Pereira
santeresilience@gmail.com
06 89 05 15 48