

Séjour DETOX ET JEÛNE

14 au 21 août 2026

63 210 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.

C'est dans un cadre exceptionnel que vous êtes immergé. Un logement spacieux et lumineux vous assure un confort optimal, avec une vue splendide sur le Puy de Dôme. Vous disposez de chambres individuelles ou partagées, ainsi que 2 petits gîtes insolites tout confort (roulotte et chalet).

Lorsque vous souhaitez vous inscrire, un questionnaire vous est envoyé afin de s'assurer que votre état de santé vous permet de participer au stage.

Un programme, facile à mettre en place, vous sera envoyé avant le séjour pour préparer votre organisme et plus particulièrement le système digestif, à s'alléger. Environ 10 jours avant.

Première partie DETOX / préparation au jeûne

Phase préparatoire lors des 2 premiers jours. Nous mettons l'organisme dans un contexte global lui permettant d'optimiser une descente en jeûne en douceur afin d'éviter les inconfort liés à la détoxification.

La phase préparatoire que vous ferez chez vous est importante.

OBJECTIFS: *mettre les organes digestifs au repos, enclencher le nettoyage hépatique, rénal, lymphatique. Préparer le corps et le mental au jeûne.*





Les résultats : sensation de légèreté digestive, mentale, émotionnelle. Plus d'énergie physique et cérébrale. Les résultats dépendent directement de votre point de départ (état de santé) et de vos capacités à récupérer.

Au programme :

- **Les jus de légumes/fruits** apportent une quantité de vitamines et sels minéraux importantes, soutiennent le foie, libèrent les intestins et réduisent l'inflammation.
- **L'alimentation vivante** (crue) en fruits et légumes est également ce qu'il y a de plus riche en minéraux et vitamines.
- **Les monodiètes** (fruits) sont de très bon outils pour soutenir le nettoyage tout en reminéralisant et en hydratants.
- **Les bouillons de légumes et/ou de viande** (sans viande) quant à eux sont très efficace pour calmer des intestins enflammés et reminéralisent.

Deuxième partie JEÛNE

Dans des conditions normales, l'organisme est censé traiter tout ce que nous mangeons, buvons, ressentons, de manière fluide et régulière, sans nous contraindre dans nos activités quotidiennes (travail, loisir, famille...).

Le contexte actuel de notre société ne permet pas au corps de faire ce travail. Les piles de dossiers à traiter s'accumulent : douleurs, pathologies chroniques, fatigue, surpoids...

Le jeûne est un outil très efficace pour permettre au corps de rattraper son retard de traitement dans ses dossiers accumulés.



La phase préparative a mis le corps dans des conditions optimales pour passer à la vitesse supérieure.

Il va pouvoir commencer un travail plus profond, jusqu'au niveau cellulaire.

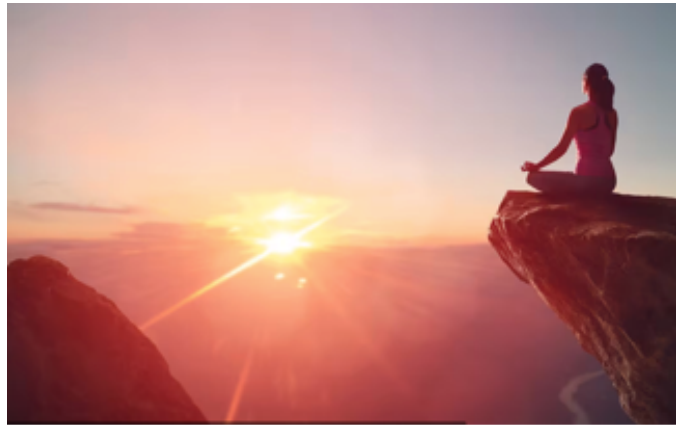


OBJECTIFS :

- Vous faire vivre l'expérience d'un jeûne en étant encadré et accompagné à chaque instant. La mise en confiance, la sécurité et la fluidité dans la gestion des étapes physiologiques vous assure un jeûne réussi.
 - Décrypter les différentes réactions (physiques, émotionnelles..) et apprendre à agir en conséquence.
 - Vous apprendre à gérer l'entrée en jeûne ainsi que la sortie.
 - Vous permettre d'accéder aux processus de nettoyage de l'organisme sur du jeûne court.
- Réduire les charges toxiques et optimiser le métabolisme.
- Vivre des améliorations sur le plan physiologique (symptômes).

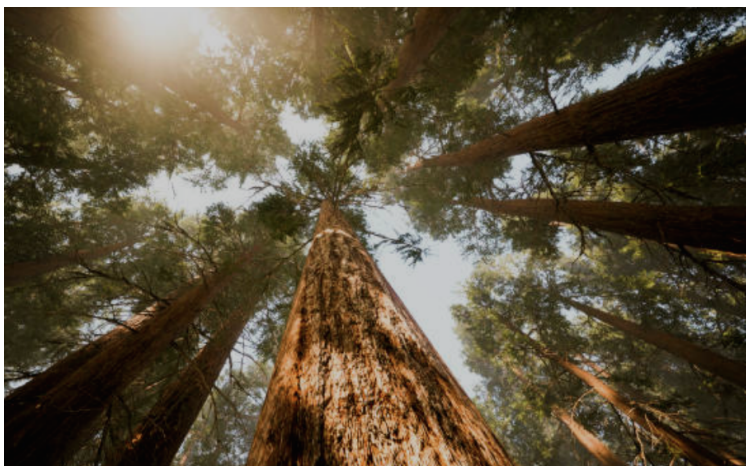
Durant ce jeûne court, vous allez expérimenter la phase de cétose.

C'est une étape importante où l'organisme change de carburant. Les réserves de glycogène étant épuisées, il passe alors sur le corps cétonique (corps gras). Les symptômes éventuels (pas obligatoires) dépendent de la bonne préparation faite avant le stage (descente alimentaire) mais aussi de votre état de santé du moment ainsi que de la vitalité de l'organisme.



Au programme :

- **Breuvages liquides** : jus de légumes/fruits, bouillon maison, eau, thé, tisane



le système nerveux, faire baisser le cortisol

- **Drainage lymphatique** (par mes soins) soutenir l'élimination des déchets
- **Cours théoriques** : nous étudierons les phases du jeûne, l'entrée et la sortie de jeûne, comment faire perdurer les effets du jeûne, l'inflammation, notions de santé.

Votre séjour sera agrémenté par des activités :

- **Marche quotidienne** : stimuler la lymphe, le sang et apporter de l'oxygène.
- **Yoga** spécifique pour soutenir les organes internes (reins, foie, pancréas...)
- **Exercices d'éveil musculaire et de renforcement** : destocker plus de tissus gras durant la cétose.
- **Respiration** favoriser la relaxation, l'oxygénation, l'équilibre nerveux, l'évacuation des acides volatils.
- **Méditation et relaxation** : Calmer et stabiliser

Préparation au séjour :

Un **programme de préparation** vous sera envoyé dès votre inscription afin de mettre le système digestif en condition. Cette entrée douce en « paliers » vous permettra de vivre le séjour de manière fluide en procédant à une descente alimentaire progressive sur 1 semaine environ en fonction de votre régime de base (à faire juste avant le séjour). Tout organisme qui n'est pas préparé à l'entrée en jeûne peut vivre des phases de détox trop forte.



La sortie du jeûne :

Cette étape sera amorcée en fin de séjour puis achevée tranquillement chez vous. Tous les outils nécessaires vous seront donnés pour rester dans l'inertie des processus de détox.

A savoir ; la reconstruction cellulaire à lieu à la réalimentation, c'est donc une étape clé, propice à la bonne réussite du jeûne. Pour cette raison, la remise en route sur le plan professionnel est à anticiper. Prévoir dans la mesure du possible autant de jour de repos que de jour de jeûne réel soit une petite semaine.. Cette étape faisant partie du jeûne ne doit pas être négligée.

Les contres indications à votre inscription :

- Diabète de type 1 chronique avec ou sans traitement (il est tjrs possible de prévoir une consultation privée pour installer un programme de nutrition/jeûne à la maison).
- Pathologies cardiaques, rénales ou hépatiques sévères (idem)
- Grossesse, allaitement, anorexie.
- Les personnes sous traitement médical : en fonction de votre traitement un entretien est conseillé afin d'évaluer la situation. Dans certains cas un certificat médical est demandé et éventuellement nous mettons un programme spécifique pour que vous puissiez vous préparer en amont.



Le lieu :

Saint Pierre Roche 63210

L'adresse exacte vous sera communiquée à l'inscription.

Une fois inscrit, vous recevrez la liste des affaires à prévoir pour les activités et le protocole de préparation alimentaire.

Arrivée le 14 août entre 16h et 17h

Départ le 21 août à 11h.

Logements et tarifs :

Prix/personne	Chambre individuelle	En couple	Partagée
Chambre 1 lit en 160	7 60,00 €	650,00 €	
Chambre 2 lit en 160	760,00 €	650,00 €	
Chambre 3 3 lits 140, 90, 90			650,00 €
Chambre 4 3 lits en 90			650,00 €
Chambre 5 lit en 140 + salle de bain	775,00 €	665,00 €	
Chalet lit en 140 + salle de bain	800,00 €	700,00 €	
Roulotte lit en 140 + salle de bain et kitchenette	810,00 €	710,00 €	

Le domaine est composé de 3 logements différents.

La maison principale avec 5 chambres, une roulotte tout confort et un petit chalet.

Le tarif comprend tout l'encadrement, les repas, les draps et serviettes.

Acompte à l'inscription : 30% soit par chèque (à l'ordre de Muriel Pereira) par virement ou en espèce.

Toute inscription sera validée seulement une fois l'acompte versé.

L'acompte sera encaissé. Le restant sera à régler dès l'arrivée.

ANNULATION : Si toutefois vous annulez le séjour, le remboursement sera total si l'annulation a lieu au delà de 30 jours avant le début du séjour (jusqu'au 15 juillet 2026).

Remboursement à hauteur de 40% si l'annulation a lieu entre le 29^{ème} jour et le 14^{ème} jour avant le début du séjour (du 16 au 31 juillet 2026).

Pas de remboursement si l'annulation a lieu à partir de 13^{ème} jour avant le début du séjour (à partir du 31 juillet).

Sauf cas de force majeure (accident ou maladie grave sur justificatif). Votre acompte sera alors reporté sur une autre date ou sur une autre prestation (massage, drainage lymphatique, consultation). Si toutefois je me trouve dans l'obligation d'annuler le séjour, le remboursement sera intégral. **Pour toute question n'hésitez pas à me contacter.**

Muriel Pereira 06 89 05 15 48

santeresilience@gmail.com

<https://www.santeresilience.com>

Lien google maps du lieu du séjour : <https://maps.app.goo.gl/53NcdNzn96E1hkAB9>

Bonne préparation à tous !!