

# Séjour de JEÛNE

dans le Puy de Dôme



## SANTÉ RESILIENCE

Sauret-Besserve 63390, Puy de Dôme  
Du 19 au 25 septembre 2025



Bonjour !

Vous portez intérêt à mes stages, conférences et consultations et je vous en remercie grandement.

Je ne vais pas me présenter ici mais je vous invite à vous connecter à mon site internet. Vous y trouverez de précieuses informations, du contenu en matière de nutrition, de détox, de renforcement par l'hormèse (jeûne, exposition au chaud et au froid, respiration, activité physique) ainsi que dans le domaine des neurosciences <https://www.santeresilience.com/>

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

### Voici trois points importants pour toute personne qui souhaite faire l'expérience du jeûne :

#### **1 / On ne jeûne pas simplement pour faire du jeûne ou suivre un courant de pensée.**

Le jeûne doit être considéré comme faisant parti d'un mode de vie ou d'une « hygiène vitale », dans le but de conserver un état de santé correct. Celui-ci reste modulable aux conditions du moment (limites, besoins individuels).

Votre définition de la santé est-elle correcte ?

#### **2 / Le jeûne ne soigne pas.**

Le jeûne n'est pas un remède.

Le remède, c'est le corps qui opère quand on le place dans des conditions adaptées. Autrement dit lorsque le terrain (fonctions du milieu interne) retrouve de l'équilibre.

Si vous jeûnez en espérant faire disparaître un symptôme, vous risquez d'être déçu. C'est le corps qui décide où agir en priorité.

Le jeûne, lorsqu'il est adapté à la personne, à ses contraintes et ses capacités « du moment », laisse alors l'opportunité aux différents systèmes de l'organisme (éliminatif, immunitaire, circulatoire, digestif, nerveux...) de retrouver de l'équilibre ou de se régénérer. On peut alors améliorer le terrain.

### **3 / Le jeûne est la voix royale pour remettre les compteurs à zéro et procéder à des changements solides dans votre hygiène vitale.**

Comme lorsque vous partez en vacance, vous rechargez les batteries, vous prenez du recul, vous laissez certains paramètres au repos (en apparence) qui en sourdine travaillent et mûrissent. Vous reprenez ainsi les activités avec de nouveaux objectifs et appliquez de nouvelles stratégies plus saines pour vous.

Mais, lorsque le corps est immergé de nouveau dans l'environnement délétère qui a auparavant déclenché des déséquilibres (symptômes), ceux-ci reprendront place.

La question principale à laquelle vous devez pouvoir répondre oui, avant votre inscription

**Etes-vous prêt sur les 3 plans : physiologique, mental, émotionnel ?**

**Pour cela un BILAN VITAL vous sera envoyé avant l'inscription afin d'évaluer votre situation. Il est possible que vous ne soyez pas prêt.**

Il est possible aussi, en fonction des cas d'établir un « *plan d'action avancé* » pour vous préparer sur les mois qui précèdent le séjour. Pour cela il sera nécessaire de réserver une consultation via mon site internet.

#### **Les contres indications à votre inscription sont :**

- 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 objectifs de ce séjour :**

- Expérimenter le jeûne en étant encadré par un professionnel
- Gérer une entrée en jeûne, une phase de jeûne puis la sortie du jeûne
- En comprendre les processus physiologiques, psychiques, émotionnels...
- Connaitre ses propres possibilités ainsi que ses limites individuelles
- Vivre des expériences d'amélioration de votre santé (symptomatologiques)
- Repartir avec des outils précis pour adopter une hygiène de vie solide



## Préparation au séjour :

**Un programme d'entrée en jeûne** vous sera envoyé dès votre inscription afin de préparer le système digestif/éliminatif. Cette entrée douce en « paliers » vous permettra de vivre le séjour de manière fluide en procédant à une descente alimentaire progressive sur 1 semaine (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. Le but est d'éviter cela. Nous étudierons ce processus lors du séjour.

## Le séjour :

-Vous aurez durant le séjour des apports en **jus de légumes** frais et biologique, des **potages**, des **bouillons** de manière équilibrée, et de **l'eau** à volonté.

Ce séjour n'a pas pour but de vous exposer à un jeûne hydrique à l'eau pure. Tout simplement parce que ce n'est pas le but de ce séjour. Ce genre de jeûne requiert un niveau plus avancé. En revanche, ce séjour peut vous préparer pour le faire chez vous.

-**Vous aurez des cours quotidiens riches et détaillés sur le jeûne et la détox**, qu'est-ce que la santé, pourquoi et comment les maladies s'installent, comment mettre en place les différents outils de santé chez vous, des moments clés de questions/réponses personnels...

-**Des cours de Yoga** encadrés par un professionnel vous seront proposés pour garder le corps en mouvement et optimiser les processus du jeûne.

- **Des sessions de relaxation** vous permettront de trouver le calme véritable pour ainsi dire vous « reconnecter à vous-même ».

-**Vous aurez accès à un sauna** tout à fait authentique.

- **Vous explorerez également des techniques de respiration** spécifiques à la stimulation des différents systèmes (nerveux, immunitaire, circulatoire...).

-**Vous pourrez oxygéner vos cellules et ainsi favoriser les processus de détox par de la randonnée quotidienne légère** (non obligatoire).

Venez découvrir la beauté des paysages des Combrailles qui surplombent les Méandres de Queuille :  
<https://www.combrailles-auvergne-tourisme.fr/patrimoine-naturel/meandre-de-queuille-queuille/>

Le Viaduc des Fades :

<https://www.combrailles-auvergne-tourisme.fr/patrimoine-culturel/viaduc-des-fades-les-ancizes-comps/> - <https://www.combrailles-auvergne-tourisme.fr/patrimoine-culturel/viaduc-des-fades-les-ancizes-comps/>



## **La sortie du jeûne :**

**Cette étape sera amorcée en fin de séjour** puis achevée tranquillement chez vous. Tous les outils nécessaires vous seront bien sûr donnés pour rester dans l'inertie des processus de détox.  
**Car la reconstruction cellulaire à lieu à la réalimentation.**

Cette étape faisant partie du jeûne ne doit pas être négligée. Pour cela il est important de prévoir une remise en activité progressive sur le plan professionnel.

## **Le lieu :**

La Ferme de Fontvieille se situe dans un cadre magnifique, vallonné et entouré de forêts. De superbes chemins de balades vous mènent à la Sioule et ses Méandres, à la Cascade des 3 Cuves ou au Viaduc des Fades culminant à 92 mètres de haut.

## **Adresse :**

Ferme de FONTVIEILLE 63390 Sauret-Besserve

Vous pouvez visiter ces 2 liens qui vous donneront tous les détails.

**Pour toutes questions sur le séjour VEUILLEZ ME CONTACTER et non LA FERME DE FONTVIEILLE**

<https://www.grandsgites.com/gite-63-fermedefontvieille-6517.htm>  
[Ferme de Fontvieille Facebook](#)

Arrivée le 19 septembre entre 16 et 18h  
Départ le 25 septembre dans la matinée

## **Le logement :**

Le domaine est composé de 2 gîtes. 7 chambres au total. Les chambres possèdent toutes une configuration différente en terme de taille, de lits et de confort. Pour cela les tarifs sont adaptés. Chambres doubles, triples ou solos. Plus de précisions vous seront données si vous souhaitez vous inscrire.

## **Tarifs et conditions :**

Prix du séjour : 600 € dont 6 nuits, 5 jours complets et 2 demi-journées (départ et arrivée).

Acompte à l'inscription : 30% soit 195€ 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.

Si toutefois vous annulez le séjour, le remboursement sera total si l'annulation à lieu au delà de 30 jours avant le début du séjour.

50% si l'annulation a lieu entre le 29<sup>ème</sup> jour et le 14<sup>ème</sup> jour avant le début du séjour.

Pas de remboursement si l'annulation a lieu à partir de 13<sup>ème</sup> jour avant le début du séjour.

Sauf cas de force majeure (accident ou maladie grave, décès d'un proche). Votre acompte sera reporté sur une autre date. Si toutefois je me trouve dans l'obligation d'annuler le séjour, le remboursement sera intégral.

Muriel Pereira 06 89 05 15 48

[santeresilience@gmail.com](mailto:santeresilience@gmail.com)

Santé Résilience.com