

**Les Grandes Matinales**  
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

**19** 9h30  
15h  
**OCTOBRE**

**GOUR DE TAZENAT**  
63410 Charbonnières-les-Vieilles

MISE EN CONDITION	BAIN FROID	RESPIRATION JEÛNE INTERMITTENT

## Les Grandes Matinales

Bienvenue aux Grandes Matinales !  
Un événement régulier inédit pour ceux qui souhaitent renforcer LEUR SANTÉ !

Vous êtes curieux ? Vous souhaitez découvrir, améliorer, approfondir la physiologie par des techniques hors normes comme l'hormèse ?  
Vous voulez tester vos limites en sortant de votre zone de confort mais seul chez vous, vous n'y arrivez pas ?

**Et bien les Grandes Matinales sont faites pour vous !**

**Des sessions à 360 degrés où tous les paramètres de santé sont mis en route :  
immunité, circulation, respiration, digestion, système nerveux, système hormonal, sphère mentale, émotionnelle...**

Ici on se retrouve autour de causes communes :

- On s'amuse
- On renforce sa santé
- On développe ses connaissances
- On dépasse ses croyances
- On respecte ses limites

Le tout encadré par une professionnelle.  
Je suis HYGIÉNISTE-NATUROPATHE spécialisé dans LA NUTRITION, L'ACCOMPAGNEMENT AU JEÛNE. EDUCATEUR SPORTIF et GRANDE PRATIQUANTE de L'HORMÈSE (voir page HORMÈSE sur mon site internet).

Mon but est de vous **apporter des outils solides** par la mise en pratique sur le terrain, accompagnée par des **bases théoriques scientifiques**.

Nous ne cherchons pas la performance ici mais le plaisir et la progressivité, individuelle.

Cet événement aura lieu régulièrement avec des thèmes variables : **Jeûne, respiration, exercices physiques spécifiques, bain froid, alimentation vivante, yoga, relaxation...**

Le calendrier que vous pouvez consulter est tenu à jour sur [SANTÉ RÉSILIENCE.COM](http://SANTÉ RÉSILIENCE.COM)

Le dimanche **19 octobre**, c'est le thème du **bain froid** qui est mis en avant et ce même jour d'autres pratiques sont proposées (voir programme).  
Pour l'instant le site se trouve au [Gour de Tazenat](#) mais il pourra changer.

### Les objectifs :

- Vous guider pour sortir de votre zone de confort avec douceur.
- Vous aider à mettre en place de nouvelles habitudes dans votre hygiène de vie en vue d'améliorer les facteurs physiologiques de santé et de bien-être.
- Vous permettre une reconnexion avec vous même et la nature.
- Créer des échanges constructifs.



### LES ACTIVITÉS

#### La pratique du bain froid :

Nous pratiquons une **mise en mouvement** du corps avant immersion dans l'eau froide (on ne plonge pas un corps froid dans du froid).

L'immersion se fait en douceur et suivant les **capacités de chacun**. Pas de montre en main. Vous apprenez à décrypter les sensations et à les écouter.

La sortie de l'eau, très importante, est un moment où on donne au corps les outils pour réapprendre à **se réchauffer**.

Vous êtes guidé tout au long du processus pour que vous puissiez profiter de chaque instant avec plaisir. C'est avec l'expérience que l'on trouve du sens et du confort dans la pratique.

**Je vous assure vous n'aurez pas froid !  
Vous allez sentir la chaleur augmenter  
générant une vitalité circulant jusqu'aux plus  
petits vaisseaux sanguins.**

#### Les cours théoriques :

Un apport théorique, est donné en début de journée en fonction du thème, en salle.  
Explications, objectifs de la pratique, précautions, comment l'adapter...  
Nous partageons un moment d'échange, de question/réponse.

## Le jeûne intermittent :

Afin de bénéficier au mieux de la mise en action des différents processus physiologiques (bain froid, activité physique...), le système digestif peut-être laissé au **repos** dans l'idéal.

Lors de cette session, nous n'allons pas spécialement travailler sur le jeûne mais vous pouvez venir **a jeun** si vous avez l'habitude de ne pas manger le matin et que vous êtes sportif.

Les processus des différentes activités seront alors encore plus bénéfiques.

Si ce n'est pas le cas, un petit déjeuner **léger**, sans sortir radicalement de votre zone de confort sera l'idéal.

Si vous êtes habitué à faire de gros petits déjeuners, essayez de réduire les quantités et de simplifier au maximum.  
On évite de perturber les effets du bain par une digestion non achevée.

## Le repas du jour :

Un repas vous est proposé à la fin des activités.. Ce sera un repas basé sur une alimentation vivante, saine, non transformée et riche en micronutriments.

## Programme :

**9h30** : Accueil des participants à Charbonnières-Les-Vielles (le lieu précis vous sera envoyé dès votre inscription)

Nous prendrons le temps de se présenter autour d'une boisson chaude ou d'un jus frais, fait maison et bio.

**9h45** : Cours théorique. Présentation, explications, approfondissement des particularités du bain froid...

Durant cet échange qui durera environ 1h, vous pourrez prendre des notes et poser vos questions.

**11h** : Départ pour le bain froid : préparation, mise en condition, bain...

Activité post-bain (réchauffement)

**13h** : Retour en salle. Séance de relaxation  
Techniques de respiration

**13h45** : Repas  
Débriefing

**15h** : Clôture de La Grande Matinale

## Matériel à prévoir :

**1 tenue de sport pour l'extérieur**

**1 tenue de rechange complète** (si vous avez transpiré dans la première/pieds mouillés)

**1 tapis de yoga + 1 plaide**

**1 peignoir** (pour sortir de l'eau et se changer, mieux qu'une serviette)

**1 paire de tongues** (sortie d'eau, facultatif)

**1 maillot de bain**

**1 sac à dos pour vos affaires** (indispensable car à porter sur le dos)

**1 carnet de note + stylo**

**1 bouteille d'eau**

## Les contre indications à la pratique du bain froid :

Si vous avez une pathologie cardiaque ou si vous faites de l'hypertension (avec ou sans traitement médical).

Si vous êtes diagnostiqué de schizophrénie, d'épilepsie, burn-out et tout autre pathologie psychique. Les personnes atteintes du syndrome de Raynaud.

Dans ces cas là, vous pouvez demander une consultation si vous souhaitez commencer un travail de fond.

Il n'y a pas de contre indication avec les pathologies neuro-dégénératives (en phase légère uniquement) et chroniques telles sclérose en plaque, fibromyalgie, lupus, polyarthrite, crohn etc

Pas de contre indication non plus avec les maladies qui touchent le système hormonal (thyroïde...)

**Le tarif est de 70€** par personne et comprend **tout l'encadrement** ainsi que **le repas**.

La réservation est validée une fois le règlement effectué. Soit par virement, soit par chèque (contactez-moi je vous communiquerai les détails).

Si la météo est trop capricieuse, je me réserve le droit d'annuler l'évènement. Soit d'autres dates vous seront proposées, soit vous serez remboursé.

Si vous êtes amené à annuler votre engagement, le remboursement sera intégral 10 jours avant la session (jusqu'au 9 octobre minuit). 70 % 6 jours avant la session (jusqu'au 13 octobre minuit). 50% 3 jours avant la session (16 octobre minuit). A partir du 10 octobre, pas de remboursement. Report possible sur une prochaine session.

Pour plus de renseignements n'hésitez pas à me contacter

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

06 89 05 15 48

En espérant vous compter parmi nous!

Muriel Pereira