



THERMES DE CHALLES-LES-EAUX



Mini-cure Jeûne & Rando

6 JOURS

La « Mini-cure jeûne et rando », c'est expérimenter pendant six jours une approche dynamique du jeûne accompagné, en sécurité aux côtés d'une équipe pluridisciplinaire, dans l'énergie d'un groupe.

La semaine d'accompagnement est organisée autour des soins de balnéothérapie, de la randonnée douce, d'ateliers détente et relaxation (sophrologie, Yoga du son, réflexologie). Elle est clôturée par un brunch de reprise alimentaire.

Découvrir le jeûne, c'est une occasion pour s'ouvrir à de nouvelles habitudes alimentaires, aux soins naturels, à la phytothérapie. C'est aussi relier le corps au mental (l'atelier The Work, de Byron Katie).

610€*

**Hébergement en supplément : nous consulter.*

ACTIVITÉS / ATELIERS

5 Marches collectives (2h - 4h)

RELAXATION / DÉTENTE

3 Séances collectives d'1h parmi le yoga du son et la sophrologie.

2 Formules Spa Liberté (bain reminéralisant, lit hydromassant et hammam)

CONSEILS ET PRATIQUE

Présentation du jeûne ,
Découverte des plantes médicinales et comestibles,
Découverte d'un outil de gestion du stress,
(The Work, de Byron Katie)

EN 2022 4 PÉRIODES

DU 14/02 AU 19/02
DU 25/04 AU 30/04
DU 29/08 AU 03/09
DU 24/10 AU 23/10

THERMES DE CHALLES-LES-EAUX

La « Mini-cure jeûne et rando » est le fruit d'une collaboration entre l'établissement thermal et l'accompagnatrice Jeûne et Randonnée (adhérente labellisée de la Fédération Francophone Jeûne et Randonnée).

Son protocole est celui de la Charte de la FFJR fondée sur l'approche diététique du jeûne de la clinique Buchinger (avec apport : bouillons et jus frais - produits locaux de saison et de culture biologique).*

La durée de l'accompagnement est de trois semaines, incluant deux semaines de descente et reprise alimentaire suivies à distance par l'accompagnatrice. Un entretien téléphonique préalable est nécessaire pour confirmer l'inscription.

Un certificat médical peut être exigé ou une réorientation vers des médecins de l'Académie Médicale du Jeûne peut être envisagée.

**Consultable sur le site de la Fédération.*



- **Accompagnement à la semaine de descente et de reprise**
- **Réflexologie**
- **Bilan d'entrée**



Mini-cure de 4 à 12 personnes.

Inscriptions et Renseignements

au 04 79 71 06 28

challesleseaux@chainethermale.fr