

STAGE

Agatha Sinkovec Biodanza et **Gabrielle Gentner** praticienne en Naturopathie

«RÉGÉNÉRATION / ou JEÛNE et BIODANZA »

16 au 21 juin

THEMATIQUES

La **naturopathie** nous invite à suivre un chemin de Vie afin de nous sentir pleinement acteurs de notre santé et vitalité. Comprendre et respecter les besoins de notre corps dans sa globalité, au quotidien, est essentiel pour prévenir les dysfonctionnements et surtout se sentir pleinement vivant.

Durant ces 5 jours, Gabrielle partagera avec vous ses connaissances théoriques et pratiques de façon à ce que vous puissiez mettre en œuvre dans votre vie quotidienne ce qui vous semblera important d'y intégrer.

La **Biodanza**® viendra nous mettre en mouvement par le lien joyeux et profond et en grande douceur. Chaque jour une séance nous permettra de nous retrouver dans la ronde vivante, nous régénérer. 5 Séances pendant le séjour.

Ouvert au débutants et initiés.

ORGANISATION DU TEMPS

- ✦ Une séance de **Biodanza** / jour. Horaire variable selon le contenu de la journée et conditions météo.
- ✦ Temps **d'enseignement** en naturopathie.
- ✦ Des **temps libres** : repos balades, partages etc seront possibles au gré des inspirations et des envies, de la / météo et des énergies de chacun. Nous élaborerons les plannings chaque jour en fonction de tout ça et de la météo. Vos partages sont également régénérants, chacun étant détenteur d'un joli trésor.
- ✦ Alimentation selon les formules choisies

HEBERGEMENT :

Capacité du gîte 18 personnes. Le groupe serait de 12 personnes maxi, nous ferons au plus près de vos souhaits pour votre confort.

TARIF : - 550 € : comprends naturo- alimentation- jeûne, suivi individuel, Biodanza, hébergement (sans drap ni serviettes) .

Supplément Frais nourriture selon formule compter 10 à 60 €

Qui sommes-nous ? Découvrez nous sur nos sites respectifs.

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire :

Gabrielle Gentner 06 89 71 81 44 Site : www.mandala-nature.fr

Agatha Sinkovec 06 08 77 11 12 site : www.pollendetoiles.com

Chaque participant(e) inscrit

aura un entretien individuel avec Gabrielle auparavant pour préparer au mieux le séjour.

et recevra les détails précis de l'organisation quelques semaines avant le stage.

PARTIE ALIMENTATION (complément d'information)

*Tout comme la nature, **notre organisme a besoin de périodes de repos** pour se "nettoyer" et se régénérer.*

Un jeûne ou une période d'alimentation allégée offrira une opportunité à nos cellules, souvent encrassées par les toxines, de réaliser un grand ménage pour se débarrasser de tous les éléments "usés". Nos organes émonctoires (foie, rein, intestin, poumon et peau), pendant cette période de repos digestif, pourront alors se consacrer pleinement à leur rôle de drainage et d'élimination.

Ce n'est qu'une fois nettoyées, que nos cellules pourront à nouveau assimiler de façon optimale tous les nutriments apportés par une alimentation saine, après le jeûne le corps peut retrouver toute sa vitalité.

Ce temps de jeûne digestif en pleine nature sera aussi propice à cultiver son intériorité, à apaiser son mental et ses émotions.

***Un entretien individuel** vous sera proposé pour déterminer **ensemble** la meilleure formule dans le respect de vos attentes, besoins, et capacité à jeûner.*

La prise en charge se fera sur 5 jours **au choix** (4 formules) :

- 1. jeûne hydrique avec eau, tisanes et bouillon le soir.*
- 2. jeûne selon la méthode Büchinger avec un verre de jus de légumes et fruits frais par jour, eau tisane et bouillon.*
- 3. monodiète de fruits ou légumes de saison (1 seul fruit ou légume cru ou cuit) pendant un ou plusieurs jours, durant la semaine.*
- 4. jeûne intermittent quotidien (16h de jeûne) avec un petit repas allégé en milieu de journée et des légumes cuits dans le bouillon le soir.*

***Suivi personnalisé avant, pendant et après le jeûne** ou séjour par Gabrielle Gentner, naturopathe certifiée et expérimentée dans le domaine du jeûne et alimentation, à la base infirmière.*

Durant la journée un temps d'enseignement en naturopathie sera prévu. Différents thèmes seront abordés en lien avec le processus de jeûne et l'alimentation adaptée pour en conserver les bénéfices sur la durée.

***Gabrielle répondra à toutes vos interrogations** 06 89 71 81 44*