

Programme du stage de Jeûne, Détox & Randonnée



Du jeudi 21 Mai 2020 17h au dimanche 24 Mai 15h
Lieu : CNR Campagne, Aux Sources de Gaïa
Moulin de Billoteau 17250 GEAY
06 61 68 74 26 sourcesdegaia@gmail.com
Accompagnants : Carole Anne et Christophe Cannaud
Tarif tous publics : 360 €

*Il y a plus dans la nourriture...que de quoi manger,
Il y a plus dans le jeûne...que de quoi ne pas manger.*

C'est parce que nous aimerions tous faire cette expérience du jeûne, mais que seuls c'est difficile, que nous vous invitons à nous rejoindre afin de réaliser cette merveilleuse expérience, ensemble...

Nous vous accueillons, dans un lieu magique, Aux Sources de Gaïa, dans un écrin de nature, entre rivières et forêts, loin de toute agitation, à vous retrouver et à vous ressourcer, avec la naturopathie, les soins naturels de drainage, les massages, le yoga, la relaxation, la méditation, les randonnées silencieuses et le repos.

Nous avons une longue expérience de cette discipline que nous pratiquons et proposons à des groupe depuis plus de 20 ans.



Au programme...

Le début des séjours débute toujours par un entretien personnalisé de chaque participant avec un professionnel naturopathe, afin de déterminer les soins adaptés ou les éventuelles contre-indications. Un travail particulier est proposé avec les élixirs floraux, les huiles essentielles et les huiles sacrées.

*Le programme de chaque journée est rythmé par une alternance, **en matinée**, de soins de purifications, (kryias hindous, pranayamas, jala-neti), de randonnées au cours desquelles des techniques seront données pour entrer en communication avec la nature et le monde sauvage, et de séances de hatha-yoga et natha-yoga suivies de relaxation, **l'après-midi**, d'ateliers de massages (aroma, podoréflexologie, do-in), de travail avec l'argile et de purification des 5 sens (bougies hopi, sauna en accès libre, ateliers sons, atelier aroma), et **en soirée**, d'ateliers de réflexion et d'éveil sur le sens de la vie et le propre cheminement de chacun, de méditations aux bols de cristal, de méditations silencieuses et de kirtans (chants sacrés).*

***Pour ceux qui le souhaiteront**, une initiation à la communication animale sera proposée avec les chevaux-guides qui vivent sur le site.*

*La journée du dimanche sera une **journée « offrande »** réalisée dans le silence, pour toutes les activités.*



*Ce stage pourra être suivi de deux façons : **soit en formule « détox »** avec jus de fruits et légumes, **soit en formule « jeûne humide »** avec eau de source et tisanes dépuratives. Le choix devra être fait avant l'inscription, nous pouvons vous conseiller. Chaque formule sera encadrée par l'absorption d'une bouillie cellulosique de légumes préparées pour vous. Une initiation aux repas éthériques sera proposée aux jeûneurs.*

Les choses à emporter avec vous....

Un flacon d'huile de massage, un flacon d'huile essentielle de lavande (lavandula vera bio), un kit pour douche rectale (facile à trouver en pharmacie), une tenue de marche et une tenue souple, un maillot de bain, une paire de chaussure de marche et une paire de chaussure pour l'intérieur (chaussons), 2 grands draps de bain (massage & sauna), un châle chaud pour les soirées, 1 lota pour le lavage du nez « jala nêti » (pourra être acheté sur place : 15 €), 1 paire de bougies Hopi (pourront être achetées sur place : 10 € la paire), un petit sac à dos pour glisser bouillons, jus de détox et fruits, un thermos individuel, vos affaires de toilettes avec produits biodégradables, serviettes et gants, une petite pharmacie personnelle et de quoi prendre des notes.

***Les choses à laisser chez vous** ou dans la voiture... pour mieux réussir votre séjour....téléphone portable (ce séjour est hors wifi en digital-détox complète), statut social, soucis...vieux problèmes, vieux « karma...!*



Pour le couchage....

***Soit vous rentrez chez vous** le soir, (pas trop conseillé pour la bon déroulé du processus de détox), **soit vous louez une chambre dans un gîte** aux alentours (le plus proche est à 100 mètres à pieds : Moulin du Champs : possibilité de louer un de leurs gîtes à plusieurs), **soit vous couchez sur place** (apportez un sac de couchage : hébergement collectif sur des matelas au sol : hébergement : 12 € / personne et par nuit).*

Demande d'inscription



NOM : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

_____ Tel : _____

E-mail : _____

Je demande mon inscription au séjour de « **Détox, Jeûne & Randonnées** » organisé **Aux Sources de Gaïa 17250 GEAY**, du **jeudi 21 Mai 2020 à 17 heures, au dimanche 24 Mai 2020 à 15h**, et m'engage à respecter les modalités du règlement détaillé ci-dessous.

Souhaite être **hébergé sur place** en formule dortoir, et réserve une place : à payer sur place

Le règlement complet doit accompagner cette inscription pour valider la réservation de votre place au stage (joindre 2 chèques de 180 € chacun à l'ordre de « Aux Sources de Gaïa »).

Fait à _____ Le : _____

Signature :

(Vaut pour acceptation du règlement)

Extrait du règlement intérieur régissant les stages « Aux Sources de Gaïa »

Règlement des frais:

- Toute inscription non accompagnée de la totalité du règlement ne sera retenue.
- Il est demandé d'adresser 2 chèques de 180 € chacun. Le premier sera encaissé à la réception de l'inscription et le second après le stage

En cas de désistement :

- jusqu'à 15 jours avant le stage, remboursement de 50% des acomptes
- de 15 jours avant le stage jusqu'au jour du stage, aucun remboursement des arrhes

* **Demande d'inscription** : Le bulletin d'inscription ne vaut pas confirmation, celle-ci vous sera adressée à réception de votre courrier et en fonction des places disponibles.

Tarif tout public : 360 €

Déroulement du stage :

- La Sarl Aux Sources de Gaïa se garde le droit de modifier le programme en cas de désistement accidentel d'un des intervenants et se réserve le droit de renvoyer toute personne dont le comportement nuirait aux autres ou au bon déroulement du stage, et ceci sans aucun dédommagement financier

Renvoyez ce bulletin d'inscription
Aux Sources de Gaïa Moulin de Billoteau 17250 GEAY
06 61 68 74 26 sourcesdegaia@gmail.com