

JEÛNE I : Déroulement pratique (à conserver !):

1. **Dernière semaine de janvier** : vous recevrez un QUESTIONNAIRE de santé confidentiel sur vos motivations, habitudes alimentaires et santé générale qui nous permettra de comprendre votre terrain pour vous conseiller une phytothérapie adaptée à vos besoins dès la semaine préparatoire et durant le jeûne. Ce questionnaire sera aussi un support aux séances que vous pourrez souhaiter faire durant la Retraite.
2. **Première semaine de mars** : vous recevrez la PHYTOTHERAPIE d'accompagnement au Jeûne ainsi que la FEUILLE DE ROUTE vous indiquant comment réduire votre charge alimentaire pour arriver au deux journées de monodiète (fruits ou légumes seuls) précédant le jeûne.
3. **SAMEDI 13 MARS 2021**, début de la Phytothérapie et de la DESCENTE ALIMENTAIRE.
4. **SAMEDI 20 MARS 2021**, jour de votre arrivée au Buisson, **DEBUT du jeûne proprement dit, c'est-à-dire l'arrêt de toute nourriture solide remplacée par des bouillons, jus de fruits et légumes.**
5. **Rupture du Jeûne** : Cette étape est à prendre TRES AU SERIEUX pour respecter la remise en fonctionnement progressive des organes : **une feuille de route précise vous sera remise à la fin du séjour.** Vous pourrez rompre le jeûne le samedi 27 mars, au bout de 7 jours si vous le souhaitez. Ou continuer pour atteindre 10-12 jours selon votre confort et votre émotionnel à ce sujet...



Bulletin d'inscription au séjour de Jeûne I

Du samedi 20 au samedi 27 mars 2021

(date limite d'inscription 25 janvier 2021)

Prénom et Nom :

Adresse :

Tél :

mail :

Je m'inscris à la Retraite Jeûne Conscient, qui aura lieu Au Buisson, 2 Buisson Jean Chêne, 71270 Pierre de Bresse, du samedi 20 au samedi 27 mars 2021.

J'ai bien compris qu'il ne s'agit pas d'une démarche médicale de traitement d'une maladie, mais d'une démarche naturopathique tendant au bien-être et au développement personnel.

Le Paiement du séjour : 950 € : coût total incluant TOUS les éléments du séjour (sauf le voyage pour rejoindre le site : un co-voiturage sera proposé en temps voulu...) peut s'articuler de la façon suivante* :

- Un acompte non remboursable de 90 €
- Remise de plusieurs chèques encaissables mensuellement jusqu'en avril 2021 inclus (nombre variable selon votre date d'inscription)

Merci de libeller vos chèques à l'ordre de Sadhu Kaur Yoga

Date :

Mention manuscrite : "Lu et Approuvé"

Signature :

* n'hésitez pas à nous consulter pour toute autre répartition du règlement.