

JEÛNE II : Déroulement pratique (à conserver !):

1. **Première semaine de février** : 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. **Deuxième 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 à deux journées de mono-diète (fruits ou légumes seuls).
3. **SAMEDI 27 MARS 2021**, début de la Phytothérapie et de la DESCENTE ALIMENTAIRE.
4. **SAMEDI 3 AVRIL 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 10 avril, 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 II

samedi 3 - samedi 10 avril 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, samedi 3 au samedi 10 avril 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.

