

LE JEÛNE BUCHINGER

Jeûne diététique hydrique à base de tisanes, d'eau, de jus de fruits et de bouillon de légumes
Associé à la marche et au Yoga

Relisons Hippocrate et ses vertus sur le jeûne :

« je vide le ventre et je vide la tête »

Quels sont les bienfaits d'un jeûne ?

- Espérance de vie plus grande grâce à la régénération des cellules
- Rajeunissement biologique naturel = lifting sans scalpel
- Prévention des maladies et stimulation des forces d'auto-guérison
- Perte de poids (7%)
- Régénération du système digestif et assainissement de la flore intestinale
- Amélioration de la circulation sanguine et micro-circulation
- Facilitation pour arrêter la cigarette
- Harmonisation de l'humeur et stabilité émotionnelle

- Lâcher prise et libération de l'intuition
- Recul et résolution de problèmes du quotidien
- Diminution du stress
- Libération d'hormones de bonheur
- Renforcement de la confiance en soi
- Interruption des schémas comportementaux
- Autre niveau de conscience
- Perception affinée des sens
- Augmentation de la qualité de vie
- Bien-être et vitalité accrue
- Compréhension de ce qui nourrit notre âme

« Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie de l'habiter »

Proverbe chinois.

CHARTE

Art. 1 : *Jeûne et Randonnée* propose des séjours de jeûne diététique d'une semaine de type Buchinger (eau, tisanes, bouillons filtrés et jus de fruits dilués), associés à la marche à pied dans la nature comme activité principale.

Art. 2 : *Jeûne et Randonnée* s'adresse à des personnes adultes en bonne santé.

Art. 3 : *Jeûne et Randonnée* assure un encadrement de qualité aussi bien pour le jeûne que pour la marche.

Art. 4 : *Jeûne et Randonnée* met à disposition de tous des informations concernant le jeûne, l'alimentation et l'hygiène de vie.

Art. 5 : *Jeûne et Randonnée* utilise des produits naturels, biologiques et locaux et propose un séjour sans alcool, tabac ni drogue.

Art. 6 : *Jeûne et Randonnée* applique les règles de bienveillance, de discrétion et du devoir de réserve.

BIBLIOGRAPHIE

- Le Jeûne sans risque - Ruediger Dahlke
- Le Jeûne - Gisbert Bölling
- Ma cure « detox » de A à Z - P. Juveneton
- Comment revivre par le jeûne – Dr Lutzner
- Les surprenantes vertus du Jeûne – Sophie Lacoste
- L'art de jeûner - Dr F. Wilhelmi de Toledo

© MaiaGaia

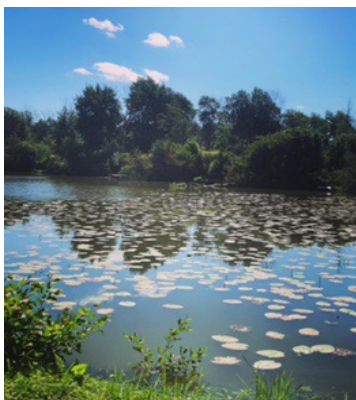
une semaine de

**JEÛNE -
RANDONNÉE
YOGA**

Offrez à votre organisme des vacances bien méritées !

ILE DE RÉ

**PAS DE
CALAIS**



Contact :

Pascale TARLE

13 rue de la Gare
62147 HERMIES

06 64 93 29 65

www.monjeuneetrandonnee.fr

**Un mode de
vie ?**

**Une cure de
Jeunesse ?**

POURQUOI JEÛNER

⊙ C'est le plus simple et le moins cher des remèdes naturels.

⊙Pour se régénérer

Un corps sain est un corps dont les cellules disposent de ressources énergétiques et métaboliques pour pouvoir se défendre contre des substances nuisibles.

⊙Pour nettoyer le corps

Face au stress d'une alimentation antispécifique et dénaturée, il est sage d'épurer périodiquement nos humeurs

avant que s'installe une maladie locale visible.

⊙Pour se réinitialiser

Meilleure assimilation des nutriments

⊙Comme tremplin pour démarrer un nouveau mode de vie (maigrir etc...)

⊙Pour renforcer son tonus et sa libido

⊙ pour retrouver un équilibre et gagner en lucidité. C'est une des clefs de toute purification et d'élévation.

Le groupe soutient, dynamise, sécurise. Il favorise et rend facile cette pratique.

Depuis 20 ans à votre service

Jeûner
L'art de bien vieillir



Pascale Tarlé :

Professeur diplômée de Hatha Yoga –Hygiéniste du côlon à Hermies 62147 -
www.monirrigationducolon.fr,
formée au jeûne par Gisbert Bölling, Brevet fédéral d'Animateur de Randonnée Pédestre.

Programme de la semaine

- 4 séances de Hatha yoga ou Kundalini Yoga
- Randonnée de 8 à 12 km /jour
- Préparation ensemble et dégustation du bouillon filtré le soir.
- soirées à thèmes : réflexologie plantaire, respiration consciente, conférence sur l'Acido-basique et la reprise alimentaire.

■ Le dernier jour, préparation et partage d'un premier repas pris ensemble.

Tarifs 2022

Animation : 450 € ou 470 €
Hébergement : Chambre à 2/3 à partir de 140 € en fonction des lieux.

BULLETIN D'INSCRIPTION 2023

Nom **Prénom** **Age**.....
Adresse
.....
Code postal **Ville**.....
Tél. Fixe **Mobile**
e-mail
Est-ce votre premier jeûne ?.....

- 15 au 21 avril (Ile de Ré)
- 22 au 28 avril (Ile de Ré)
- 20 au 26 mai (Pas de Calais)
- 10 au 16 juin (Ile de Ré)
- 15 au 21 juillet (Pas de Calais)
- 06 au 12 août (Pas de Calais)
- 23 au 29 septembre (Ile de Ré)
- 14 au 20 octobre (Ile de Ré)
- 21 au 27 octobre (Ile de Ré)

Je déclare être en parfaite santé physique et mentale et capable de faire 2 à 3 heures de marche par jour.
Le cas échéant :
Je suis sous traitement (cochez)
avec les médicaments suivants* :

*Dans ce cas, joindre un certificat médical attestant que vous pouvez marcher plusieurs heures par jour.

- j'arrive en train
- je souhaite une navette (prix à définir suivant lieu)
- je viendrai en voiture
- je propose le covoiturage au départ de
- j'ai pris connaissance des **contre-indications** : grossesse, allaitement, traitements médicamenteux lourds, troubles du comportement alimentaire.
- j'accepte sans réserve ni restriction le contenu du stage et déclare renoncer à tout recours contre l'organisateur en cas de modification de programme durant le séjour.

Date

Signature
« lu et approuvé »