

# Stage du dimanche 13 au samedi 19 janvier 2019

Au Mas Despres – La Villa -  
66200 Latour bas Elne

Organisé par les associations Naturalistic & CureNature

Animé par Johanne Utard et Hélène Prunier

Intervenants : Carine Lefebvre (relaxation sonore)  
et Louis Rosario (yoga)

## Jeûne intermittent gourmand

Maximum 10 stagiaires

Prix : 540 euros par personne + hébergement  
(voir la fiche jointe pour l'hébergement)

Le jeûne intermittent consiste à rester en jeûne toute la nuit et une partie de la journée et rompre le jeûne en soirée par un jus frais puis un repas cru complet et gourmand que nous préparerons ensemble.

Les matinées seront consacrées au repos et temps libre.

Puis chacun pourra partager son vécu. Nous aborderons un sujet précis et différent chaque jour sur le jeûne intermittent, jeûne hydrique, jeûne sec, alimentation vivante, la crusine.

A 16h, nous nous retrouverons pour préparer ensemble le repas du soir sous la forme d'ateliers participatifs. De cette manière, nous vous apporterons chaque jour quelques recettes de « crusine » savoureuses que vous pourrez reproduire chez vous facilement, ainsi que de nombreuses astuces.

Pour étayer les journées, des activités comme du yoga\*, de la relaxation sonore\*, de la marche, du vélo, et si le temps le permet, des balades dans le sable sur la plage à 3 km du Mas.

Sur place, diverses aides à la détox seront présentées et/ou mises en pratique. Vous aurez également à disposition un large choix de « passe-temps » pour favoriser votre bien-être : trampoline, table à inversion, zapper, chi-machine, lampe à infra-rouge, bibliothèque.

Les personnes qui souhaitent poursuivre avec une cure de jeûne hygiéniste, seront prioritaires pour réserver une place la ou les semaines suivantes selon la durée qu'ils souhaitent

**Une séance d'iridologie\* sera offerte à chaque participant.**

En supplément pour ceux qui le souhaitent, Johanne fera des massages du ventre\* (1h env.) ou des massages du corps entier à l'huile\* (1h env. – 60€)

\* voir Fiche Intervenants

## **Informations pratiques :**

Arrivée le dimanche 13 entre 14 et 17 heures.

Réunion d'accueil à 18 heures

Départ le samedi 19 à 11 heures.

## **Modalités d'inscription :**

Pré-inscription nécessaire car les places sont limitées à 10 participant(e)s.

Merci de remplir le bulletin d'inscription et de l'envoyer accompagné d'un chèque d'acompte de réservation de 250€ à l'ordre de Association Naturalistic à l'adresse suivante (virement possible, nous consulter) :

Association Naturalistic  
1222 Route de Nassaout  
40140 Soustons

## **Conditions financières :**

Stage : 540 euros par personne + hébergement (voir la fiche jointe pour l'hébergement)

*Facilité de paiement : nous consulter*

## **Pour tout renseignement :**

Hélène Prunier : [helene@curenature.fr](mailto:helene@curenature.fr) - Site : [curenature.fr](http://curenature.fr)

Johanne Utard : [johanne@naturalistic.fr](mailto:johanne@naturalistic.fr) - Site : [naturalistic.fr](http://naturalistic.fr)