

*Mettre plus de vitalité dans votre vie*  
Mettre plus de vitalité dans votre vie

de façon durable ?

*Une semaine*  
Une semaine

*Jeûne et pratiques santé*  
Jeûne et pratiques santé

Du 8 au 14 octobre  
accompagnement  
à partir du  
21 septembre

Nous vous proposons de vous accorder un temps rien que pour vous, pour vous proposer d'augmenter votre capital santé et votre qualité de vie, en expérimentant la pratique d'un jeûne hydrique au coeur du golfe du Morbihan sur l'île aux moines, dans une maison située dans un écrin de nature privilégié, protégé de toutes pollutions.

Le séjour se déroule sur une période de 6 jours.

Il sera précédé d'une phase de préparation, essentielle au bon déroulement du séjour. Grâce à une préparation progressive encadrée, la mise en route du jeûne sera facilitée et la détoxification qui s'opère durant la période sera de fait plus longue, plus profonde et plus importante. Ce n'est que du bonus apporté à votre organisme ! Vous serez accompagné jusqu'à 10 jours après votre séjour toujours en mode "pas à pas".



Ce que vous allez obtenir →



## RESULTATS

- Stimuler votre système immunitaire.
- Détoxifier l'organisme.
- Augmenter votre vitalité.
- Diminuer les troubles digestifs.
- Régénérer votre microbiote.
- Baisser les marqueurs inflammatoires.
- Réduire la pression artérielle.
- Modifier la glycémie, la production d'insuline.
- Resynchroniser les horloges biologiques.
- Baisser le stress oxydant.
- Découvrir le potentiel extraordinaire de votre métabolisme.

## LES

- Découvrez l'utilisation et les bénéfices des hydrolats et fabriquez le vôtre.
- Appropriiez-vous les mises en pratique de l'alimentation vivante et repartez avec votre road-book.
- Laissez vous porter par une initiation à la Biodanza. Elle vous invite par des mouvements dansés, sur une musique choisie, à vous connecter au vivant, à votre ressenti.
- Recevez un massage crânien qui permettra d'harmoniser le corps et l'esprit.
- Randonnez sur les chemins côtiers de l'île.

## INCLUS

- L'hébergement
- Le guide de préparation au jeûne J - 21 à J + 10
- 2 séances individuelles de coaching.
- 1 séance de coaching collectif à la fin du séjour
- 1 coffret d'hydrolats "Jeûne et pratiques santé" comprenant 1 flacon de "Détox pré et post-jeûne" et un bain de bouche.
- Les boissons et les sels minéraux.
- 2 ateliers d'hydrolathérapie
- 2 ateliers d'alimentation vivante
- 2 ateliers de Biodanza
- 1 massage crânien
- Les accompagnements en randonnée.

Le transport jusqu'au lieu du séjour est à la charge de chacun.



# LES ACCOMPAGNANTS



Sylvie Berthonneau

Nutrithérapeute  
Consultante Formatrice  
Fondatrice du séjour  
Jeûne et pratiques santé  
Formée aux pratiques du  
jeûne et à la neuro-nutrition  
Membre de la gastronomie  
végétale



Yves Taveau

Médecin généraliste  
Hypnothérapeute  
Micro-nutritionniste



Deborah De Dycker

Formatrice en  
hydrolathérapie  
pharmacienne, micro-  
nutritionniste. Formée à la  
pratique du jeûne et à la  
neuro-nutrition.  
Ambassadrice du Scientific  
Institut Intelligent Nutrition  
SIIN.



Ehouarn Auffret

Facilitateur de Biodanza

Tarif early bird

Jusqu'au

15 août

Solo 795€

Duo 1600€

## TARIF

Solo 895€

Duo 1700€

Possibilité de règlement en trois fois

## Inscription et contact

Sylvie Berthonneau

06.10.67.62.57

[www.legoutdelasante.com](http://www.legoutdelasante.com)

© 2018-2022 Le goût de la santé Coopérative d'Activités et d'Emplois Coop'Alpha RCS Bordeaux 482371481 - SCOP SA Siret 482 371 481 00060- APE 7022Z - TVA Intracommunautaire FR 70482371481 N° OF : 72330705833 certifié QUALIOPi - Tous droits réservés

