



DU 29 MAI AU 5 JUIN 2021

JEÛNE ENTRE LACS ET CASCADES

BARBEY SERROUX
(HAUTES VOSGES, PRÈS DE GÉRARDMER)

Libérez votre Corps,
votre Mental, votre Esprit



bjectif
Mieux-Être

JEÛNE ENTRE LACS ET CASCADES

Du 29 mai au 5 juin 2021



Libérez
votre Corps,
votre Mental,
votre Esprit

Retrouvez toute
la puissance de
votre Énergie Vitale

Libéré des digestions, le corps est au repos physiologique, l'activité des organes filtres est à son maximum, le grand nettoyage peut avoir lieu.

Les pensées se clarifient, la lucidité est aiguisée.

La reconnexion avec son Être Profond est grandement facilitée.

TARIFS

Comprenant la conduite du jeûne, les activités, l'utilisation libre de tous les équipements (jacuzzi, piscine) et l'hébergement grand confort :

Tout compris

660 € par personne

en chambre double

780 € en chambre single

Massages : 50 €

(drainant ou ayurvédique)

UNE SEMAINE RIEN QUE POUR VOUS !

Vous serez accompagné dans le jeûne par une professionnelle naturopathe diplômée qui connaît bien les phases du jeûne, ainsi que les messages du corps liés à la détoxination.

Dans un petit groupe (maximum 8 personnes) pour que chacun reçoive l'attention dont il a besoin.

Avec marche, exercices physiques adaptés, relaxation, méditation, massages, cocooning, échanges...

Près de Gérardmer, village de moyenne montagne (altitude 675 m), niché dans son écrin de verdure entre lac et massifs boisés, avec de nombreuses possibilités de balades.

En pleine nature, « Les Jolis Chalets » sont très confortables, parfaitement adaptés pour la détente nécessaire au jeûne. Piscine et spa extérieur sont à votre disposition.

www.lesjolischalets.fr

PROGRAMME

La journée commence avec une séquence de réveil énergétique, puis une balade suivie d'un temps libre pendant lequel vous pourrez profiter des massages, du spa, de la nature environnante ou tout simplement vous reposer...

Suivront selon les jours un exposé sur un thème d'hygiène de vie, des exercices physiques adaptés, différents ateliers.

Covoiturage possible

**RENSEIGNEMENTS
ET INSCRIPTIONS**
par mail ou téléphone



Marie Laure Meuley
Objectif Mieux Être
1, rue Saint Exupéry
90400 Danjoutin

06 83 21 42 79 - ml.meuley@orange.fr
www.objectif-mieux-etre.fr