

---

# Weekend

## Jeûne Bien-être & Yoga

---

Réservations & plus d'information

06 95 42 52 25

---

### Introduction

Je vous propose de m'accompagner dans un jeûne hydrique bien-être de 48h avec le yoga, la méditation et la marche dans la nature. Pour détoxifier votre organisme et booster le système immunitaire et le préparer faces aux maladies hivernales., C'est également le moment idéal pour se faire une retraite des écrans.

### Programme

**Vendredi** 19h-21h Séance de yoga relaxante et motivante. Question&réponse

**Samedi** 10h-12h Séance de yoga. 12h-16h Marche nature & sieste. 16h-18h Yoga réparateur avec méditation. Questions&réponses

**Dimanche** 10h-12h Séance de Yoga détox 12h-13h Jus de légumes. Questions&réponse

### Dernier repas

Votre dernier repas sera le vendredi à 12h. Mangez léger, préférablement des fruits et légumes cuisinés avec riz par exemple. Vous pouvez boire de l'eau et des tisanes à partir de ce moment-là.

### Samedi soir

Vous pouvez vous préparer un bouillon léger de légumes (1 carotte, 1 navet, poireau..... avec plus de sel que d'habitude) et le prendre comme repas du soir.

### Premier repas

Ensemble on prendra un jus de légumes BIO pressé par nous même, pour sortir du jeûne. En rentrant à la maison vous pourrez manger léger (un soupe de légumes avec un morceau de pain intégral, ou du riz avec carotte par exemple) en profitant du gout des aliments. Le soir vous mangerez normalement, en évitant la viande.

### Qui peut le faire

Toutes les personnes en bonne santé, de plus de 20 ans.

### Astuces

Pour éviter le maux de têtes des premières heures, je vous donnerais un complément alimentaire à boire. Et j'aurais aussi des tisanes chaudes à disposition.

### En savoir plus

Lisez le « Guide du jeûne » de mon directeur de formation Lionel Coudron.

### Où ?

A L'atelier de Yoga. 23 chemin de plaines. Mouans-Sartoux

### Réservez votre place en ligne

Sur notre site internet.

### Prix

99€