

Séjour jeûne en conscience avec Charlotte

Vous cherchez une parenthèse, une bulle pour faire le point ?

Vous êtes à la recherche d'un mieux-être physique et psychique ?

Vous souhaitez ralentir et réfléchir sur votre vie, votre alimentation, vos habitudes ?

Vous recherchez une détoxination en profondeur, retrouver de l'énergie ?

Dans une société où priment l'action, la vitesse et la performance, au cours de cette semaine toute en douceur je vous propose de vous reconnecter à vos sens et émotions, vivre l'instant présent, avec chaque jour,

- deux temps de méditation et de respiration pour s'ancrer
- de l'éveil corporel, yoga, ou danse pour prendre conscience de votre corps et énergie vitale
- des randonnées de 4h en pleine nature, parfois en silence, pour vous inviter à ralentir ; les parcours sont adaptés à votre condition de jeûneur avec des dénivelés progressifs et accompagnés par un professionnel de la moyenne montagne
- l'espace spa et sauna, la piscine, le Bol d'air Jacquier, le fauteuil de massage ; ainsi que des soins optionnels (ostéopathie, massages, réflexologie plantaire, naturopathie...) pour encore plus de bien-être
- des ateliers autour de la naturopathie, les huiles essentielles, de la spiruline... pour vous permettre d'être acteur de votre santé. Ainsi que la reprise alimentaire avec un atelier cuisine le matin de votre départ.

Vous serez 12 curistes au maximum pour plus de cocooning. Je serais présente tout au long de la journée pour vous accompagner dans cette semaine riche en découverte et pour veiller à votre confort. Vous me retrouverez également pour des ateliers santé, des temps de partage et informels pour vous transmettre ce que je sais de la naturopathie si vous le souhaitez.



Toutes les cures peuvent se faire en jeûne Buchinger ou monodiète :

Une semaine avant votre arrivée vous diminuer les aliments pour les arrêter progressivement, pour arriver à l'Amandier en jeûne Buchinger (eau, tisane, jus et bouillon) ou monodiète (un seul aliment tout au long de la semaine).

Vous êtes logés sur place au gîte de l'Amandier en chambre individuelle ou double, avec salle de bain privative ou non. Des espaces communs (salle à manger, salon avec coin lecture, plusieurs terrasses, piscine...) sont à votre disposition.

Les cures commencent le jour 1 à 14h et se terminent le jour 7 à 13h.
Accès facile par le train jusqu'à CREST (26) puis taxi subventionné (5 € le trajet).
Pour toute demande d'informations, vous pouvez me contacter
Soit par email : charlotte.juveneton@gmail.com
Soit par téléphone au 06 67 48 16 26

En 2020, 3 séjours :

- Du samedi 6 au vendredi 12 juin
- Du vendredi 17 au jeudi 23 juillet
- Du vendredi 14 au jeudi 20 août

Qui suis-je ?



Née au sein d'une famille de soignants, prendre soin des autres a toujours été une évidence. Infirmière diplômée d'état, j'ai travaillé dans les milieux du handicap, de la toxicomanie et dans l'humanitaire au sein de Médecins du Monde. Je me suis alors spécialisée dans la prévention et l'éducation thérapeutique.

La rencontre en 2003 avec mes beaux-parents, Dominique et Pierre, m'a permis de découvrir le jeûne et ses bienfaits. Cette parenthèse de bien-être me permet régulièrement de me reconnecter à moi-même, de ralentir et de faire le point sur ma vie. Cela est rapidement devenu un besoin personnel comme professionnel. Ayant l'envie d'apporter une certaine douceur et une dimension holistique dans ma pratique de soignante, je me suis formée à la réflexologie plantaire, à la naturopathie et intervient à l'Amandier depuis plus de six ans.
Educatrice de santé en naturopathie, je vous accueille à l'Amandier depuis cinq ans pour des séjours de jeûne de type Buchinger.

Également photographe professionnelle, j'aime prendre le temps d'observer la nature, orienter mon esprit sur ce qui sublime la vie, et vivre l'émotion dans ce qu'elle a de plus brute. Je ne peux que vous inviter à vous y reconnecter aussi lors de votre séjour.