

SÉJOUR PSYCHO-DÉTOX

6 jours 6 nuits

Du Lundi 6 au dimanche 12 MAI 2024

C'est à Bandol, à 700 m de la mer

Nous vous proposerons tout au long de ce séjour de réfléchir sur votre rapport à l'alimentation et votre façon de vous nourrir. Le jeûne hydrique de trois jours aura pour but de vous détoxifier le corps et l'esprit. Vous aurez aussi la possibilité de vous libérer de charges émotionnelles qui polluent votre quotidien.

Ces six jours seront une belle occasion pour vous ressourcer et prendre du temps pour vous. Et également faire le plein de positivité et repartir avec un nouvel élan de vie inspirant

L'hébergement

Notre maison familiale « Altitude 37 » vous accueille dans un appartement dédié à nos hôtes et des chambres à partager à deux. Son jardin aux multiples facettes vous permettra de trouver des espaces de repos apaisants.

Tout est fourni (draps, serviettes de toilettes...)

La cuisine

Isabelle vous proposera des repas légers les trois premiers jours dans le but de vous préparer au jeûne des trois jours suivants.

Le jeûne sera rompu le samedi soir dans une ambiance conviviale et festive après la préparation du repas de reprise tous ensemble

Le programme

Lundi 6 Mai : arrivée à 17H

Temps d'accueil et première immersion dans le groupe

Présentation du séjour

Présentation de mon approche la Thérapie Libre : tendre vers une éco-psychologie, prendre soin de son mental pour prendre soin du vivant en général (de soi, des autres et de la nature)

Présentation de la naturopathie et de la thérapie alimentaire par Isabelle et des accompagnements qu'elle vous proposera tout au long du séjour, entre autres le massage lympho-drainant (drainage lymphatique)

Mardi 7 Mai :

Après le petit déjeuner, nous commencerons la journée par un réveil énergétique au bord de l'eau

Puis matinée de travail, d'échanges en groupe où chacun s'écoute avec bienveillance et s'entraide dans la compassion

Pause déjeuner et petit temps de repos

Puis exploration des résonances familiales

Et pour clôturer la journée, Rêves éveillés au bord de l'eau

Ces voyages imaginaires vont permettre de se rencontrer sous un angle de vue intime et symbolique, chercher aussi ses ressources personnelles

Mercredi 8 Mai :

Après le petit déjeuner et le petit temps de réveil énergétique quotidien, cette journée sera consacrée aux soins individuels par Julia (environ 1H30 par personne) et profilage alimentaire par Isabelle

Cela veut dire qu'entre deux soins vous serez libre de vaquer aux occupations qui vous satisferont

Jeudi 9 Mai :

Début du jeûne, point naturo personnel avec Isabelle (prise de la tension, pesée, soins aromatiques si besoin), petit jus de légumes et tisane.

Balade méditative le long du sentier du littoral, sur les falaises en bord de mer, un ravissement pour tous les sens

L'après-midi : Repos, plage, lecture et toute activité pour se faire du bien, en groupe ou en solo selon nos besoins personnels

Vers 19h, bol de bouillon de légumes puis exposé sur l'appareil digestif par Isabelle avant un repos bien mérité

Vendredi 10 Mai :

Point naturo, jus de légumes et tisane

Balade méditative en forêt avec des paysages magnifiques, des vues qui surplombent la mer

L'après-midi : Repos, plage, lecture et toute activité pour se faire du bien, en groupe ou en solo selon nos besoins personnels

Vers 19h, bouillon de légumes et exposé sur l'alimentation de reprise de jeûne

Samedi 11 Mai :

Point naturo, jus de légumes et tisane

Balade Bandolaise sur le port et shopping

Vers 18h, préparation du repas de rupture du jeûne

19h30, repas

Dimanche 12 Mai :

Petit déjeuner et clôture du séjour

Inscription

Un entretien préalable à votre inscription est prévu. Il permettra de faire connaissance et surtout de déterminer vos besoins et attentes pour vous accueillir dans votre bulle au mieux. **Un questionnaire médical vous sera également envoyé**

Contactez nous au 06 60 43 93 35 ou therapielibre@gmail.com