

# Semaine de jeûne en groupe

6 - 13 septembre 2019 (7 jours)

Lieu : Moulin La Salmonière, Guisriff (56)  
Participants : 12 personnes max.  
Prix : 550 € (tout inclus)

## Description du lieu :

Nous nous retrouverons dans un très joli gîte, le Moulin de La Salmonière, ancien moulin à eau, à la campagne, à une trentaine de kilomètres du bord de mer. Le domaine est situé à proximité du village de Saint-Eloi, au bord du ruisseau de Saint-Eloi, dans un parc boisé et fleuri de 1,5 hectares agrémenté de deux étangs. Il comprend une piscine intérieure, un sauna, 11 chambres individuelles (ou doubles pour les couples) avec 7 salles de bains à partager.

Une première impression du Moulin et de son environnement ([www.moulinlasalmoniere.fr](http://www.moulinlasalmoniere.fr)) :



## Description du jeûne :

Tous ensemble nous pratiquons le jeûne allemand 'Buchinger' (eau, tisanes, bouillon de légumes). Le jeûne est accompagné par des pratiques de Yoga traditionnel, un yoga non dénaturé. Ces pratiques sont simples, douces et méditatives, adaptées au groupe – accessibles à tout le monde !

### Programme type d'une journée :

9h-10h :	Tisanes
10h-11h30 :	Yoga traditionnel : postures, respiration, méditation
12h-13h :	Bouillon de légumes
13h-15h30 :	Temps libre : marches en forêt et environs, piscine, sauna....
15h30-17h :	Yoga traditionnel
17h-18h :	Tisanes
18h-20h :	Soirée de partage : conférences sur la santé, le yoga, l'alimentation, film sur le jeûne, réflexions, expériences personnelles...

### Pourquoi combiner jeûne et yoga ?

Le jeûne et le yoga se complètent d'une façon idéale : le jeûne rééquilibre notre corps (système immunitaire, hormonal et métabolique). Le métabolisme du corps est modifié pour répondre à l'absence de nourriture solide. Le yoga rééquilibre non seulement le corps mais aussi le mental, il aide à changer ses vieilles habitudes. Il combine mouvements préparatoires, postures, mouvements respiratoires, relaxation et méditation. Tous les jeûnes que nous avons accompagnés à ce jour concordent sur ce même résultat : à la fin de la semaine, vous vous sentiez mieux, vous avez plus d'énergie, de vitalité et plus de sérénité. Et vous êtes en mesure de pratiquer les postures de Yoga chez vous pour votre propre bien-être.

### A qui s'adresse cette semaine de jeûne ?

Cette semaine s'adresse non seulement aux personnes en bonne santé (aspect préventif), mais aussi aux personnes atteintes d'une maladie, et qui veulent enclencher un processus d'auto-guérison (du corps et de l'âme). Le jeûne est aussi un outil idéal pour initier un changement alimentaire, pour perdre du poids, pour retrouver son énergie en cas de fatigue chronique et pour se détoxiner. Cette semaine s'adresse aussi à toutes les personnes désireuses de découvrir le Yoga traditionnel ou d'en découvrir de nouveaux aspects.

### Modalités d'inscription :

- Acompte de 200 € à l'inscription, non remboursable en cas d'annulation.
- Le solde au plus tard pour le 16 août 2019.

### Les intervenants :

Frank Oehlenschläger  
Dr. en Biochimie  
Heilpraktiker avec un cabinet à Concarneau  
[www.heilpraktiker-en-bretagne.de/](http://www.heilpraktiker-en-bretagne.de/)

Françoise Oehlenschläger-Mével  
Formée et certifiée en Yoga traditionnel et Yoga Thérapie en Inde  
Enseigne le yoga à Concarneau  
Propose des séances individuelles de Yoga et de Yoga Thérapie sur demande  
[www.yoga-tradition.jimdo.com](http://www.yoga-tradition.jimdo.com)

