

## Stage : « Purification et régénération par le jeûne. »

### **Objectifs pédagogiques**

Apprendre à mener à bien une cure de jeûne sur huit jours.

Apprendre à se régénérer par différentes techniques (méditation, marche consciente, yoga du soleil...)

Comprendre les mécanismes de détoxification et de régénération du corps à travers la sollicitation de notre médecin intérieur.

Repartir avec un programme de santé et de nouvelles habitudes alimentaires pour optimiser votre santé globale.

### **Moyens.**

Pratique du jeûne strict ou accompagné de bouillons de légumes et /ou de jus de fruits dilués selon l'évaluation de votre état de vitalité.

Pratique de lavements.

Pratique de la méditation.

Gymnastique douce et éveil énergétique.

Soins corporels : automassages.

Marches conscientes.

Temps d'échanges avec le groupe.

Informations sur l'hygiène alimentaire et l'art de la nutrition.

Pendant cette cure vous recevrez un massage ayurvédique ainsi qu'un soin d'harmonisation énergétique par des thérapeutes certifiés et expérimentés afin d'accompagner votre jeûne.

### **Aperçu du programme.**

- ☉ Chaque journée nous pratiquerons une méditation guidée.
- ☉ Nous pratiquerons des séances d'éveil musculaire et/ou de relaxation ou sophrologie selon les besoins du groupe.
- ☉ Selon la météo nous pratiquerons une régénération solaire au lever et/ou au coucher du soleil.
- ☉ Nous pratiquerons des marches conscientes afin de régénérer tant le corps que l'esprit.
- ☉ Chaque journée sera rythmée par des temps d'échanges avec le groupe.
- ☉ Nous vous fournirons les compléments alimentaires, les complexes de plantes ou d'huiles essentielles et les tisanes nécessaires à l'accompagnement de votre cure
- ☉ Des temps de repos seront intégrés au déroulement de la journée afin de vous ressourcer.

Le maître mot sera d'occuper l'esprit et le mental pour se libérer des besoins de nourriture terrestre pendant le temps de cette parenthèse dans votre vie. Toutes ces pratiques viseront également à solliciter les sorties de toxines, principales causes de nos différents maux et maladies.

### **Aspects pratiques.**

**Lieu** : Près de Réalmont dans le Tarn (81)

En voiture : à 1h de Toulouse, à 6h40 de Paris.

Par la SNCF : Albi ville, covoiturage possible entre stagiaires (nous communiquerons les coordonnées des participants à la clôture des inscriptions)

Horaires : le stage commence le samedi 29 septembre 2012 à 16 heures et se termine le dimanche 7 octobre 2012 à 10 heures.

### **Hébergement.**

Cette cure s'effectue **impérativement** en résidentiel. Vous serez hébergés dans un gîte situé au cœur de la nature dans un lieu parfaitement adapté pour votre régénération (arbres centenaires, source...). Le couchage est prévu en chambres simples sur le lieu du stage (Prévoir vos draps). Le lien suivant vous indique l'itinéraire.

<http://www.metallica.fr/localisation.php>

*Attention le nombre de places est limité, les inscriptions seront prises en compte selon leur ordre d'arrivée.*

*Nous nous réservons le droit de refuser votre inscription si nous estimons que les conditions optimales de réalisation de cette cure ne sont pas requises.*

Contact : Alain HUOT  
[alain.huot@naturoenergeticien.fr](mailto:alain.huot@naturoenergeticien.fr)  
05 63 55 22 64 ou 06 83 32 30 90  
[www.naturoenergeticien.fr](http://www.naturoenergeticien.fr)

## Bulletin d'inscription

Nom

Prénom

Adresse

Date de naissance

Tél

Portable

Courriel

Profession

**Je m'inscris au stage « Purification et régénération par le jeûne » animé par Alain HUOT du samedi 29 septembre 2012 à 16h au dimanche 7 octobre 2012 à 10h**

**Le prix du stage est de 720 € et comprend :**

**L'hébergement en chambre individuelle.**

**L'encadrement de votre cure.**

**Les modules de formation autour du jeûne et de l'hygiène alimentaire.**

**L'animation des ateliers de travail corporel, de relaxation et d'automassage.**

**Un massage type « ayurvédique » par personne.**

**Une harmonisation énergétique par personne.**

**Si besoin est, les compléments alimentaires, les plantes ainsi que les complexes en phyto et aromathérapie nécessaires à l'accompagnement et l'optimisation de votre cure.**

**Les bouillons de légumes et jus de fruits pour ceux qui en auraient besoin.**

**Je verse 200 € à titre d'arrhes (chèque non encaissé avant le stage) à l'ordre d'Alain HUOT, à envoyer au**

**20 chemin de Beltrep-81990 Puygouzon**

**et m'engage à régler le solde du stage, soit 520 € incluant les frais d'hébergement en début de stage.**

***J'ai lu et j'accepte les conditions d'annulation, à savoir : En cas de désistement de la part du stagiaire ,50% des arrhes sont remboursables jusqu'à un mois avant le début du stage. Ensuite elles seront conservées.***

*Fait en 2 exemplaires à*

*le*

*Signature et Mention lu et approuvé*