



# :: Jeûne en Couleurs et Ouverture à Soi ::

*Un jeûne haut en couleurs pour ceux qui ont déjà jeûné.*

## **Jeûne en Couleurs et Ouverture à Soi**

### **POURQUOI ?**

- ✓ Vous accorder du temps
- ✓ Amélioration de la digestion
- ✓ Régulation du métabolisme et de l'énergie
- ✓ Effets sur le bien-être et la concentration
- ✓ Effet anti-inflammatoire et régénération cellulaire
- ✓ Équilibre hormonal et réduction des fringales
- ✓ Mieux vous connaître
- ✓ Créativité, concentration, spiritualité, convivialité
- ✓ Vivre le moment présent, le tout en pleine nature
- ✓ Se reconnecter à soi

### **DURÉE : 7 jours**

(Arrivée 15h le 1<sup>er</sup> jour  
Départ 14h le dernier  
jour)

**LIEU : Centre de Bien-  
Être du Jaunay - 4  
Bellevue - 85220 La  
Chapelle - Hermier**

**QUAND ?** Du lundi 2 au dimanche 8 mars 2026 ou du lundi 19 au dimanche 25 octobre 2026

### **TARIF**

920 € TTC Hébergement compris

*Facilités de paiement possibles*

***Vous souhaitez apporter une dimension plus spirituelle à votre jeûne.  
Venez vous reconnecter, corps, âme, esprit, grâce à la symbolique des couleurs.***



### **Programme**

- Tisane du matin
- Qi Gong
- Jus de légumes
- Topo sur les couleurs du jour
- Balades en silence
- Spa et/ou repos et/ou soin
- Ateliers en lien avec la couleur du jour :
  - **écarlate, rouge**, sécurité, enracinement, ancrage...
  - **orange** : joie de vivre, dynamisme, plaisir...
  - **jaune, citron** : tri, organisation, discernement...
  - **vert** : capacité à aimer et être aimé...
  - **turquoise, cyan** : communication, expression...
  - **indigo, bleu**, intuition, responsabilité...
  - **violet, magenta** : sens, intégration...
- Bouillon de légumes le soir

- Autres soins possibles parmi les propositions du Centre de Bien-Être :
  - Massage
  - Hydrothérapie du côlon
  - Soin énergétique
  - Hypnose
  - Psychogénéalogie
  - Numérologie créative
  - Chromothérapie, holopsonie
  - Rencontre avec Yasmine, canal-médium : Photo d'Aura et son interprétation.

***(sur réservation et en supplément)***

*Possibilité d'un jeûne intermittent pour celles et ceux qui ne veulent pas jeûner complètement (miam-ô fruits en rentrant de la balade)*

### **Infos**

- > Préparation alimentaire conseillée 7 jours minimum avant le jeûne (conseils envoyés avant le séjour)
- > Retour sur une alimentation saine sur 7 jours. (conseils donnés pendant le stage)
- > Tisanes et eau à volonté

### **Centre de Bien-être du Jaunay**

[www.centredebienetredujaunay.fr](http://www.centredebienetredujaunay.fr) - email : [contact@centredujaunay.fr](mailto:contact@centredujaunay.fr)  
4 Bellevue, le pré - 85220 La Chapelle-Hermier - Tel : 02 51 08 07 00