



:: 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^{er} jour
Départ 14h le dernier jour)

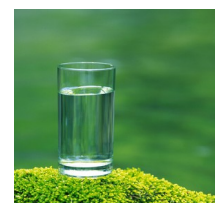
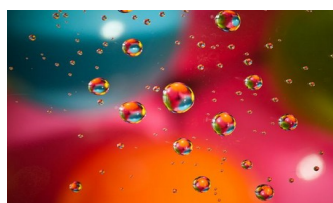
LIEU : Centre de Bien-Être du Jaunay - 4 Bellevue - 85220 La Chapelle - Hermier

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 - email : contact@centredujaunay.fr
4 Bellevue, le pré - 85220 La Chapelle-Hermier - Tel : 02 51 08 07 00