



# :: Jeûne Intermittent et ouverture à soi ::

Présentation  
cure

*Une transition douceur  
vers le jeûne classique*

## **Jeûne Intermittent 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

### **DURÉE : 5 jours**

(Arrivée 9h le 1<sup>er</sup> jour  
Départ 17h le dernier  
jour)

**QUAND** : du lundi 29 juin  
au vendredi 3 juillet 2026

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

### **TARIF**

730€ TTC Hébergement  
compris

*Facilités de paiement  
possibles*

**Vous vous posez des questions sur le jeûne ?  
Envie d'essayer ?**  
**Ce jeûne est fait pour vous : cinq jours pour une approche  
globale de la santé grâce à l'alimentation et la  
connaissance de soi.**



### **Programme**

- Éveil corporel
- Tisane du matin
- Balades
- Miam-Ô-Fruits le midi
- Spa
- Ateliers
  - Croyances limitantes
  - Santé - alimentation
  - Psychogénéalogie
  - Guidance quantique
  - Cercle de Lumière
  - Outils connaissance de soi
- 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

*(sur réservation et en  
supplément)*

### **Infos**

- > Préparation alimentaire conseillée 5 jours minimum avant le jeûne (conseils envoyés avant le séjour)
- > Retour sur une alimentation saine sur 5 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