

**MarZen** **Marine Coulais**  
 Naturopathie, Accompagnement Énergétique  
 Cuisine Alternative Santé

En quête de Bien-Être ?  
 Se nourrir autrement ?  
 Et pourquoi pas le Jeûne ?

☎ 06 88 73 17 45 ✉ [marine@marzen.fr](mailto:marine@marzen.fr)  
[www.marzen.fr](http://www.marzen.fr)



# :: Jeûne Intermittent et ouverture à soi ::

*Une transition douceur vers le jeûne classique*

Présentation  
cure

## **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
  - Soins énergétiques
  - 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