

## SÉJOUR JEÛNE OU DÉTOX « À LA CARTE » AU BORD DE L'OCÉAN

### FORMULE 3 / OFFRE

- Une offre à la carte pour celles et ceux qui souhaitent faire **un jeûne ou une détox de façon plus autonome.**
  - ✓ Un séjour **à la carte**, comme des **vacances, en jeûne ou en détox, pour couper de la vie trépidante, du stress et de l'agitation** : STOP-PER, se RE-PO-SER, se RE-SOURCER, PRENDRE DU TEMPS, découvrir l'île et PRENDRE SOIN de SOI.
  - ✓ Vous **choisissez** la période et la durée (3 nuits min.), hors calendrier des groupes programmés.
  - ✓ **En jeûne hydrique, ou buchinger (jus et bouillons) pour celles et ceux qui ont déjà jeûné ici ou ailleurs**
    - **Ou en détox** avec repas adaptés et personnalisés.
- Vous pouvez aussi débuter ou prolonger « à la carte » avant ou après une immersion en groupe du calendrier officiel.

## C'EST POUR VOUS SI,

- **Vous avez déjà pratiqué le jeûne** (ici ou ailleurs), et vous cherchez un endroit au calme, en bord de mer, sans **aucune contrainte et avec plus d'autonomie**.

Tout en profitant du lieu et de l'**infrastructure** (sauna, séances de yoga, diverses commodités, ...), et d'un **accompagnement allégé**.

- Vous n'avez jamais jeûné et souhaitez faire **une détox personnalisée** plutôt qu'un jeûne complet. Ou un mixe des deux.

- Vous avez un grand besoin de vous **déconnecter de** la vie trépidante et prendre quelques jours ou une semaine de vacances, **sans horaires**, dans un **cadre idyllique** et arboré à **60 mètres de la plage**, tranquille et dans une énergie ensoleillée **été comme hiver**.

Pour profiter du charme des Portes en Ré à l'île de Ré,, des balades à pédestres ou à vélo, visite de l'île, des levers et des couchers de soleil sur la plage ou dans les marais.

**Comme des vacances !**

- Vous voulez venir **en solo, en couple, en duo**, ou pour un séjour « jeûne libre » ou détox à vivre **entre amis** tout en profitant de l'infrastructure et du cadre en bord de mer...

- Vous êtes inscrit-e à une immersion en groupe et vous avez envie de faire votre descente et/ou votre reprise alimentaire sur place.

- Et toute autre raison qui vous appelle ici...



## EN AMONT & PENDANT VOTRE SÉJOUR À LA CARTE-JEÛNE OU DÉTOX

- ✓ **En amont**, après les modalités d'inscription, vous aurez simplement à remplir un **questionnaire de santé et habitudes de vie**.
- ✓ **Nous étudierons ensemble** vos besoins, et les différentes propositions qui s'adapteront à votre demande selon votre vitalité et vos désirs : de la descente alimentaire chez vous ou sur place, de la détox au jeûne jusqu'à la reprise alimentaire chez vous ou sur place...

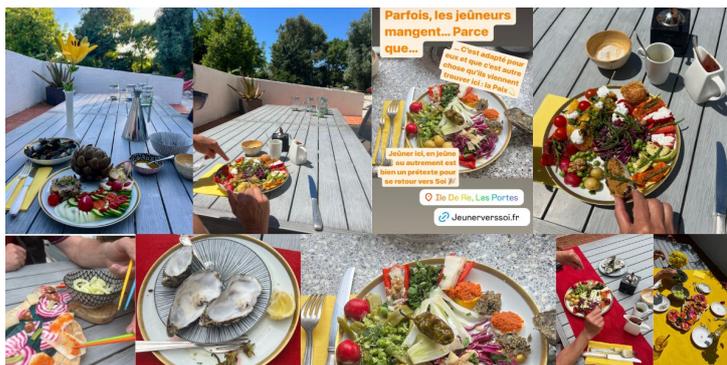
### EN JEÛNE / HYDRIQUE / JUS ET BOUILLONS



Sophie  
Roumet  
JEÛNER VERS SOI   
en dialogue conscient



### OU DÉTOX INDIVIDUALISÉE





## LE TARIF

### JEÛNE OU DÉTOX « à LA CARTE »

#### OFFRE 3

- **99 euros / Jour**

**Inclus :**

l'hébergement en chambre individuelle,  
1 suivi quotidien « d'état des lieux »,  
2 à 3 ateliers/santé et alimentation/et questions/réponses,  
Relaxations/Bain sonore,  
Sauna infrarouges et Chi machine à disposition

- **En supplément :**

les massages et autres soins,  
séance de yoga supplémentaire  
(avec intervenante extérieure),

Jus et bouillons : 8 euros/Jour

Repas détox/collation : 15 euros/Jour



**Les dates proposées et la durée pour cette offre  
sont à la demande,  
en dehors du calendrier officiel.  
Minimum 3 nuits**

**Me contacter pour étudier votre souhait**



**Via mon site Jeûner vers Soi/Contact**

**Ou**

**Sophie Roumet / Jeûner vers Soi**

**Tél. : 06 84 77 60 00 –**

**E-mail : [sophie.jeunerverssoi@orange.fr](mailto:sophie.jeunerverssoi@orange.fr)**



***« Pour entendre la musique de l'âme du monde,  
nous avons besoin de silence.***

***Si notre esprit est sans cesse préoccupé, agité, actif,  
il ne pourra avoir accès à sa source profonde. »***

***F. Lenoir***