

— DU 16 AU 22 NOVEMBRE 2019 —

# Stage de Jeûne Spécial Yoga

7 jours - 6 nuits

LE GENÊT - VENDÉE



Un format idéal

Du samedi au vendredi

Six nuits sur place

10 cours de Yoga & Méditation

De magnifiques ballades: dunes, lac,  
bords de mer, forêt

L'océan à 20min du Genêt

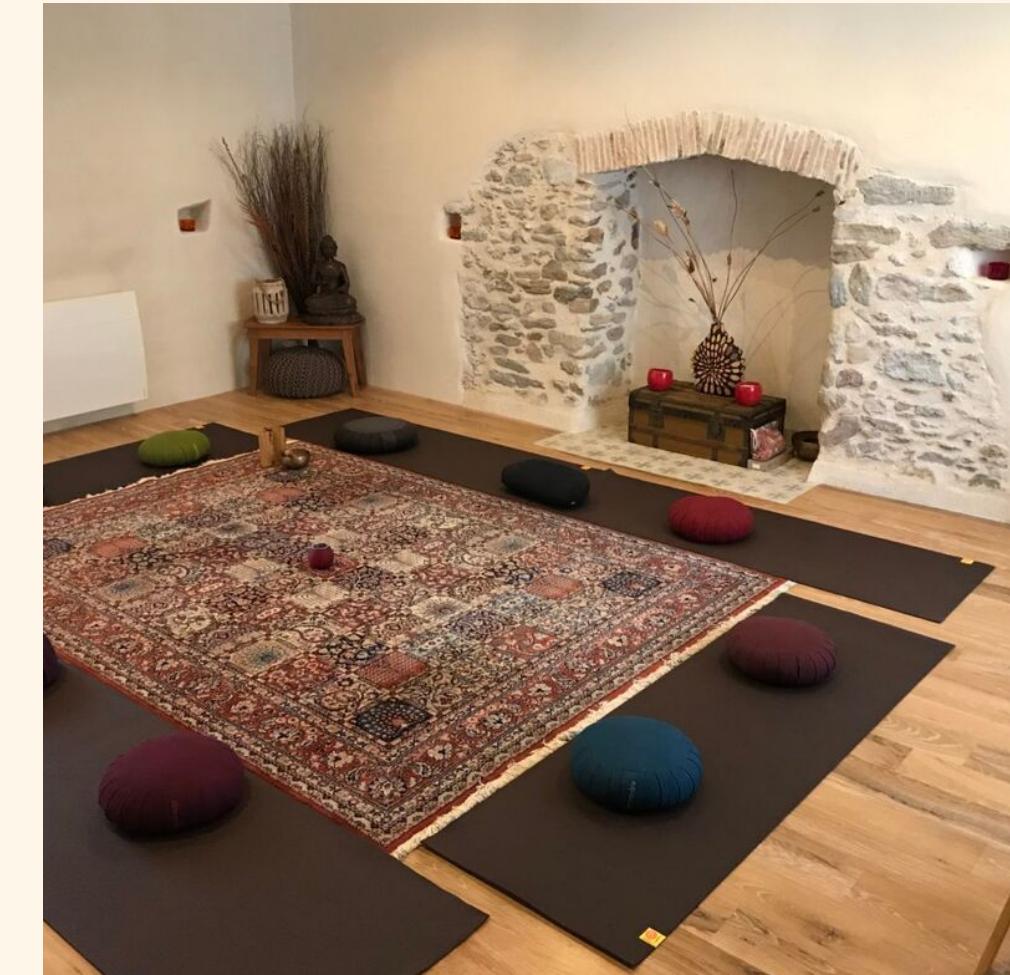
Le jeûne une  
expérience unique  
pour faire une  
remise à ZÉRO







Confort



Amitié

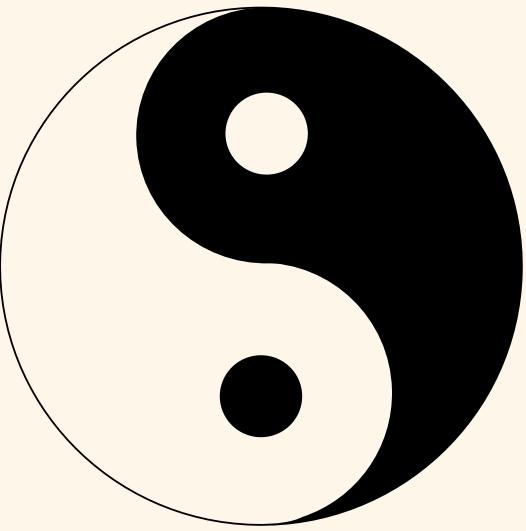
Convivialité



Cadre adapté



# Le programme parfait



## SAMEDI

17Hoo Accueil

18h00 Ouverture et  
présentation de la  
semaine

## DIMANCHE AU JEUDI

8h30: Méditation

9h15: Pranayama & Yoga doux

11h30: Départ randonnée

Temps Libre: soins individuels, repos...

18h00: Yin Yoga ou Yoga des  
hormones

20h00: Le Bouillon du Genêt

## VENDREDI

8h30: méditation

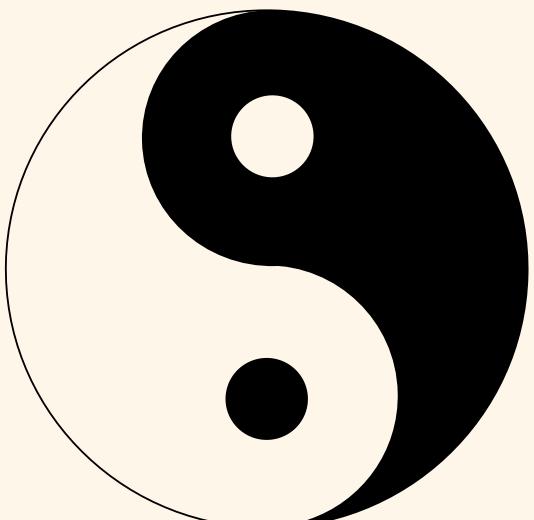
9h15: Baton de parole

13h00 La rupture du Jeûne

14h00: Départ

---

En fonction des soirées:  
Conférence alimentation consciente  
Soirée chantante  
Intervenants extérieurs





# Pourquoi Jeûner?

Élimination des toxines

Mise au repos du système digestif

Purification de la peau et des organes émonctoires

Jeûner a de nombreuses vertus. Un jeûne se prépare et doit être accompagné par des professionnels

Une pratique ancestrale

# Pourquoi Jeûner?

Bien souvent notre système digestif est malmené:  
alimentation trop riche, quantité trop importante, stress,  
repas pris dans la précipitation...

Jeûner permet d'entamer un processus de nettoyage et  
d'auto-guérison du corps pour:

- Éliminer les toxines,
- Gagner en vitalité,
- Régénérer ses cellules,
- Se libérer de douleurs articulaires,
- Changer son rapport à la nourriture et aux dépendances (sucre, alcool...)

Après 2 ou 3 jours la sensation de faim disparaît, le calme intérieur s'installe.





QUI VOUS ACCOMPAGNE?



"J'ai eu la chance de faire mon premier jeûne au Genêt avec Philippe et Dorine. Je me suis sentie en sécurité, très bien encadrée et écoutée. Aujourd'hui j'ai le plaisir de vous guider dans cette aventure unique pour chacun. C'est un moment privilégié pour votre santé"  
Marie-Salomé - Professeur de Yoga



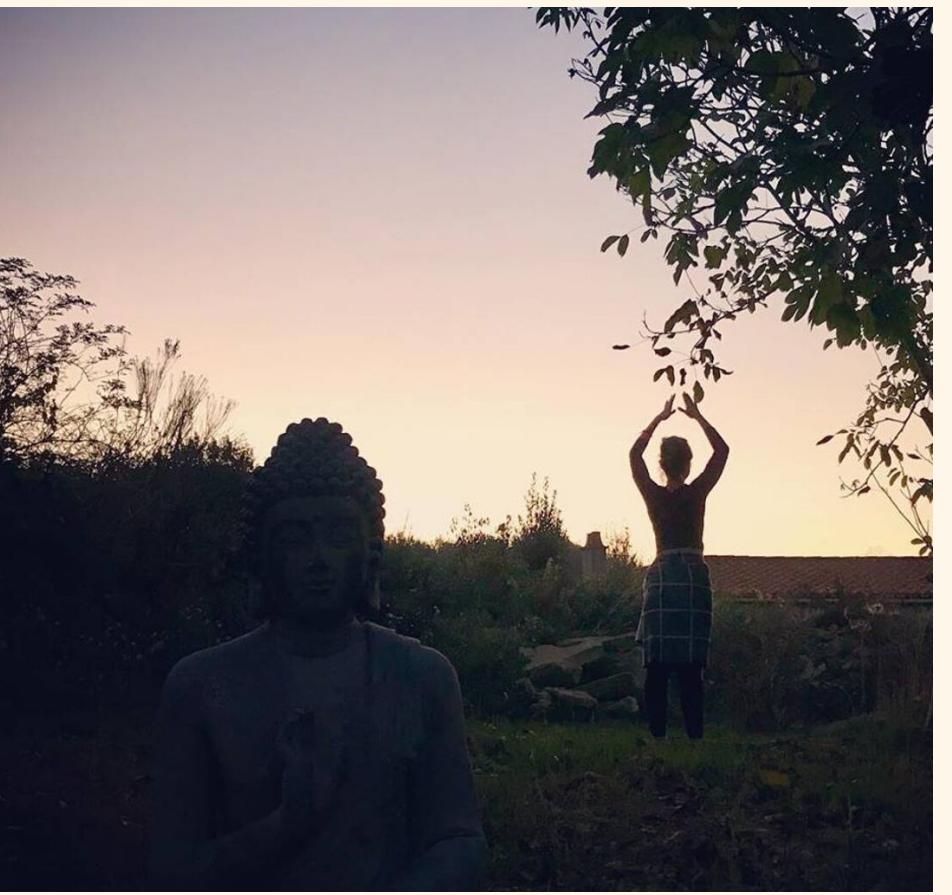
Dorine est souriante et bienveillante. Formée à la Naturopathie, elle est spécialiste de l'alimentation santé et du système hormonal. Elle est également formée à l'accompagnement de groupe de jeûneurs.

Dorine Buland - Naturopathe

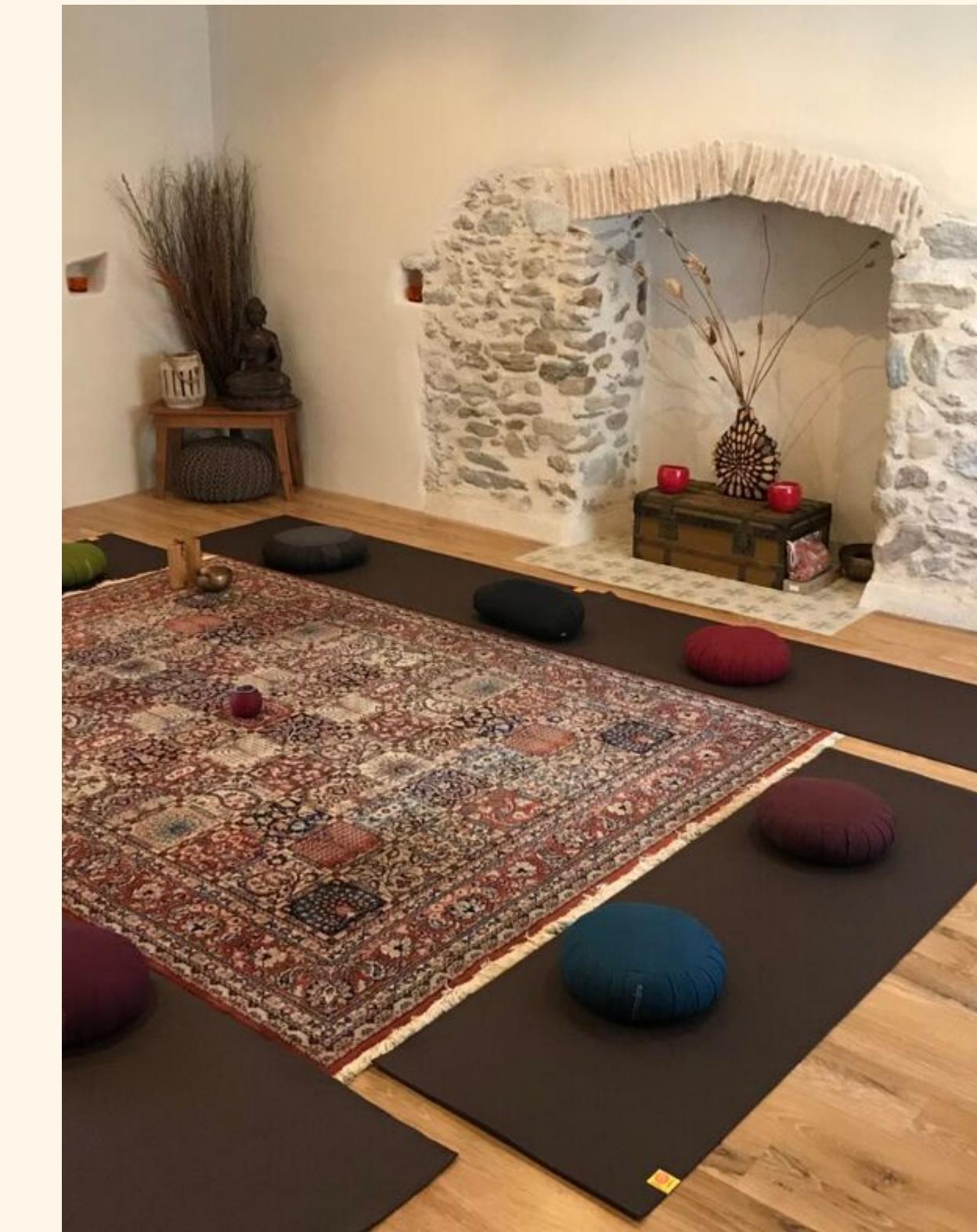


Philippe est le créateur du Genêt. Avec Dorine ils ont accompagné des centaines personnes dans cette aventure du Jeûne qui, bien souvent, a été un tournant dans leur mode de vie. Philippe est également praticien en irrigation du colon.  
Philippe Enon - Accompagnateur de groupes de jeûneurs.

## QUI VOUS ACCOMPAGNE?



Découvrez le Genet: <https://www.le-genet.com>



## TARIFS & RÉSERVATION

### L'hébergement

Chambre partagée de 2 ou 3p

Salles de bain dans chaque chambre

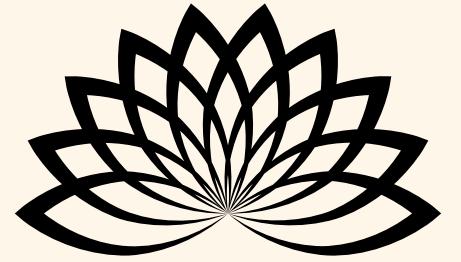
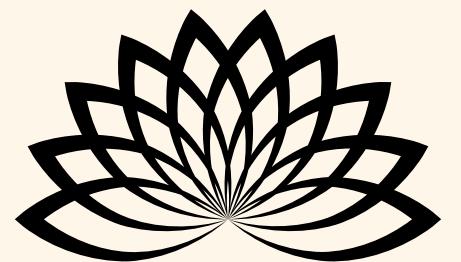
WC individuel ou partagé

Linge de lits fournis

Linge de toilette **non fourni**

### Salle de Yoga

Tout le matériel est fourni



## Stage de Jeûne spécial Yoga:

A partir de 830€.

**Hébergement inclu**



# Inscriptions

1. Vérifier la disponibilité de l'hébergement auprès de Philippe: 06 43 51 91 67. Vous pouvez choisir votre chambre.
2. On vous fait parvenir le formulaire d'inscription
3. A renvoyé rempli avec le règlement à l'adresse du Genêt

15 jours avant le début du séjour vous recevrez le livret d'accueil et les conseils de préparation au jeûne.

Informations: [marie@yogayoma.com](mailto:marie@yogayoma.com)

Réservations: [contact@le-genet.com](mailto:contact@le-genet.com)



Marie-Salomé: [www.yogayoma.com](http://www.yogayoma.com)  
07 51 69 41 05

Philippe: [www.le-genet.com](http://www.le-genet.com)  
06 43 51 91 67