

## Bulletin d'inscription stage de Jeûne

Le jeûne est un moment de pause dans notre vie quotidienne. Il permet un nettoyage du corps, notamment à travers l'élimination des toxines. Mais jeûner permet aussi de faire le point sur sa vie. Ralentir le rythme, calmer son mental, écouter ses émotions pour retrouver une harmonie intérieure.

Je vous proposerai d'aborder le sujet d'une alimentation plus saine. Le but étant de repartir avec toutes les clés pour mieux nourrir son corps et son esprit.

Les journées commencent par un temps de méditation et d'éveil corporel. Puis une marche de 2 heures pour mettre son corps en mouvement.

L'après midi est destiné au repos, aux ateliers sur l'alimentation. Un voyage au son du tambour ainsi qu'un voyage au son des bols tibétains vous sera proposé.

Bien plus qu'un séjour de jeûne et randonnée, il s'agit plutôt de *retrouvailles* avec soi-même.

### **Stage en Normandie** (27270 Ferrières Saint Hilaire)

5 jours du samedi au mercredi dans un lieu de sérénité au centre cœur du hériçon

Début du stage le samedi à 16h et fin du stage le mercredi à 14h

Tarif 400€ en chambre partagée de 2 personnes

Les dates pour 2021

Du samedi 20 mars au mercredi 24 mars

Du samedi 24 juillet au mercredi 29 juillet

Du samedi 30 octobre au mercredi 3 novembre



### **Stage en Gironde** (33220 Riocaud)

6 jours du samedi au jeudi dans un gîte au milieu des vignes avec piscine chauffée

Début du stage le samedi à 17h et fin du stage le jeudi à 14h

Tarif 400€ en chambre partagée de 2 personnes

Tarif 500€ en chambre individuelle

Les dates pour 2021

Du samedi 6 février au jeudi 11 février

Du samedi 17 avril au jeudi 22 avril

Du samedi 10 juillet au jeudi 15 juillet

Du samedi 23 octobre au jeudi 28 octobre



Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Mail : .....

Téléphone : .....

Personne à contacter : Nom..... Téléphone.....

Je m'inscris au stage de jeûne :

En Normandie

Du samedi 20 mars au mercredi 24 mars 2021

Du samedi 24 juillet au mercredi 29 juillet 2021

Du samedi 30 octobre au mercredi 3 novembre 2021

En Gironde

Du samedi 6 février au jeudi 11 février 2021

Du samedi 17 avril au jeudi 22 avril 2021  Chambre partagée 400€

Du samedi 10 juillet au jeudi 15 juillet 2021  Chambre individuelle 500€

Du samedi 23 octobre au jeudi 28 octobre 2021

Je joins un chèque d'acompte de 50€ pour ma réservation à l'ordre de Matthieu Ferré

Ma réservation sera acceptée après un entretien téléphonique afin de vérifier qu'il n'y a pas de contre-indication

#### Conditions d'annulation

Toute annulation doit être notifiée, les dispositions suivantes seront appliquées, sauf pour les cas de Force Majeure tels que définis par la loi (décès, accident ou maladie nécessitant l'hospitalisation): Moins de 30 jours avant la date d'arrivée prévue, l'acompte est conservé.

Date

Signature

*A renvoyer à Matthieu Ferré 709 promenade des Ports 50000 Saint-Lô*