

## Bulletin d'inscription

Nom :  
Prénom :  
Date de naissance :  
Adresse :

Tel :  
Courriel :  
Profession :  
Motivations :

**Contre-indications au stage :** femmes enceintes ou allaitant, personnes diabétiques, cardiaques ou présentant des troubles graves du métabolisme.

Je déclare être en bonne santé, en mesure de faire de la randonnée, du yoga et d'avoir été informé des risques et contre-indications pour cette semaine de jeûne et de les accepter en connaissance de cause.

Date :

Signature :

## Prévoyez

Tenues souples (tenue blanche pour les pratiques de yoga), coussin ferme, couverture, chaussures de marche, vêtements chauds, bouillottes, tapis de sol, livres ...

## Une semaine au vert pour alléger le corps et reposer l'esprit !

- Prendre soin de son corps et de sa santé
- Eliminer les toxines, prévenir les maladies
- Améliorer son hygiène de vie
- Prendre conscience de son rapport à l'alimentation
- Modifier ses habitudes alimentaires
- Apprendre ou ré-apprendre des principes simples autour de la prise du repas
- Lâcher prise, faire une pause
- Clarifier son esprit et ses pensées
- Accroître la confiance en soi
- S'octroyer un vrai temps pour soi
- S'orienter vers un nouveau départ
- Se ressourcer, partager

### Au menu ...

- Jeûne hydrique pendant 6 jours plus un jour de reprise
- Kundalini yoga
- Randonnées
- Méditations
- Cercles de parole
- Ateliers : santé / alimentation / cuisine / créativité partagée
- Du repos ...

## Renseignements :

Florence Drieu : 06.09.70.55.57  
[www.anahata-tantra-yoga.com](http://www.anahata-tantra-yoga.com)

Association Anâhata – Domaine de Montipèze – 11600 Villegailhenc  
Siret : 507 778 074 00041 – Membre de la Fédération Tantra Kundalini Yoga



Besoin d'une pause ?

# Stage de jeûne, yoga & randonnée

au cœur des sauvages  
Causses et Cévennes !



du 6 au 13 mars 2021

## Le jeûne hydrique

Il se fait à l'eau pure accompagné de tisanes. C'est une expérience unique pour vous nettoyer, régénérer votre organisme en profondeur, retrouver votre vitalité, un poids équilibré et prendre conscience de vos habitudes alimentaires.

Afin de vous préparer à bien entrer dans le jeûne, un accompagnement personnalisé vous est proposé durant le mois précédant le stage : anamnèse (bilan d'avant jeûne), motivations, éventuelles appréhensions, protocole de descente alimentaire et conseils hygiénistes.

## Le kundalini yoga

Yoga de l'énergie et de la force nerveuse, il accompagne parfaitement le processus de détoxification du corps pendant le jeûne. Il stimule et rééquilibre les fonctions vitales, contribue à l'élimination et régénère le système digestif, assouplit le corps, renforce les systèmes nerveux et glandulaire, dynamise l'énergie, régule les émotions et apporte bien-être et harmonie.

- Exercices de respirations
- Postures, relaxation, méditations
- Chant des mantras

Sa pratique est accessible à tous. Débutants bienvenus.

## La randonnée

La randonnée quotidienne est fondamentale pendant le jeûne ; au service du jeûne, elle permet d'entretenir la masse musculaire, de stimuler le système circulatoire et de favoriser ainsi l'élimination des toxines.

C'est aussi l'occasion de vous nourrir de grand air, de

prendre de nouvelles inspirations au contact de la nature et des éléments et de revenir à votre essentiel.

## Les cercles de parole

Un temps pour témoigner de votre vécu, mettre des mots sur vos ressentis, vous exprimer dans votre authenticité, être écouté avec respect, empathie et bienveillance et écouter avec le cœur.

## Les causeries et ateliers

Santé / alimentation / cuisine  
Créativité partagée

... en respect avec l'énergie du jour ...

## Le repos, le temps pour soi

A volonté !

## La possibilité de séances de thérapie individuelle (en sus)



## Pour vous accompagner :

Florence Drieu : Accompagnatrice de jeûne, thérapeute, professeur de Kundalini Yoga (FTKY), animatrice de groupes (Ecole du Tantra) et facilitatrice de Biodanza®.

Isabelle Voisin : Accompagnatrice de jeûne, infirmière DE et DU en addictologie, sophrologue, professeur de Kundalini Yoga (FTKY), formée à la relation d'aide (Ecole du Tantra)

Stage résidentiel dans un havre de paix du Sud Cévennes.

Accompagnement chaleureux et bienveillant.



Coût du stage : 695€

(tout inclus, en chambre partagée)

Chambre individuelle (selon disponibilité) : + 98€

Versement de 150€ d'acompte à l'inscription. En cas de désistement à moins d'1 mois du stage, l'acompte sera conservé. En cas de départ anticipé, la totalité du stage est due.

Paiement à l'association :

**Association Anâhata**

Domaine de Montipèze

11600 Villegailhenc



ANÂHATA

Kundalini Yoga • Biodanza • Tantra  
Thérapie holistique • Stages de Jeûne