

## 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, maillots de bains, bouillottes, tapis de sol, lectures ...

## 7 jours 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 son mode de vie
- 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
- Biorespiration
- Cercles de parole
- Ateliers : santé / alimentation / cuisine / créativité partagée
- Piscine chauffée, hammam et jacuzzi
- 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 de vous régénérer  
en toute quiétude ?

# Stage de jeûne, yoga & randonnée en Pays de Cocagne !



du 9 au 15 mars 2026

## 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 qui précède le stage : anamnèse (bilan d'avant jeûne), motivations, éventuelles appréhensions, protocole de descente alimentaire et conseils d'hygiène.

## 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 nécessaire 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 « essence-ciel ».

## 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.

## La Biorespiration

Elle favorise la détoxination et alcalinise le corps, permet de libérer les tensions corporelles et les charges émotionnelles.

## Les causeries et ateliers

Santé / alimentation / cuisine  
Créativité partagée

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

## L'espace balnéo avec piscine intérieure chauffée, hammam et jacuzzi

A demeure et rien que pour vous 24h / 24 !

## Le repos, le temps pour soi

A volonté !

## La possibilité de recevoir un ou plusieurs massages (en sus)



## Pour vous accompagner :

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

Claire Moison : Professeur de Kundalini yoga (FTKY), thérapeute holistique, praticienne Shiatsu, infirmière DE, accompagnatrice de jeûne.

## Un domaine d'exception pour vous accueillir au cœur du Tarn.



**Coût du stage : 1050€**  
**(975€ à partir de la 2<sup>ème</sup> participation)**  
+ 10€ d'adhésion à l'association Anâhata  
(tout inclus, en chambre de 2 partagée)  
Chambre individuelle (selon disponibilité) : avec suppl

Versement de 150€ d'acompte à l'inscription.  
En cas de désistement après le début de la préparation (rdv pour anamnèse et remise du protocole de descente alimentaire) ou à moins d'1 mois du stage, l'acompte sera conservé. En cas de départ anticipé, la totalité du stage est due.

Paieement à l'association :  
**Association Anâhata**  
Domaine de Montipèze  
11600 Villegailhenc



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