



Déroulement Stage Jeûne

Les stages de jeûne se déroulent sur quelques jours à Hohrod dans la vallée de Munster (68). Ce petit village alsacien est idéalement placé à 500m d'altitude et permet de randonner tranquillement en moyenne montagne. De nombreuses solutions d'hébergement sont proposées sur place.

La journée type de jeûne se déroule en alternant les phases de partage d'informations théoriques et des ateliers de pratiques corporelles individuels ou en groupe.

Par exemple :

8h00 – 9h00 : Lever

A partir de 9h00 : tisane, jus, partage des ressentis

10h00 : séance de sophrologie

11h00 : temps libre

12h30 : tisane, jus

Jusqu'à 15h00 : repos, temps libre

A partir de 15h00 : randonnée

Retour vers 17h00 : temps libre

19h30 : tisanes, jus, partage sur la journée

20h30 : méditation

Tarif : 250€ hors frais de résidence

Groupe de 6 à 10 personnes

Durée : 3 jours en résidence dans la vallée de Munster

Séances de sophrologie en groupe et de Reiki en individuel incluses

Réservation et contact:

Lionel Lejeune

T. 0782670150

M. lionel.lejeune@potenciels.fr