

Jeûne - Randonnée & Yoga à l'Ile de Ré

Offrez à vos organes des vacances bien méritées !!!

du 10 au 16 avril et 18 au 24 avril 2021

16 au 22 octobre et du 24 au 30 octobre 2021

Le « Jeûne Büchinger »

Il nous vient de l'Allemagne grâce au Docteur Büchinger et sa célèbre clinique.

Là-bas le jeûne fait partie des soins médicaux et est remboursé par la Sécurité Sociale à l'hôpital.

Ce jeûne diététique est à base d'eau, de jus de fruits, de tisanes, de bouillons filtré, couplé à la marche et au yoga, cela facilite le jeûne et évite une détoxination trop violente et la fonte musculaire.

Grand ménage : Le jeûne transforme et purifie nos tissus. Il élimine les vieux déchets et les réserves de graisse, régénère les cellules et notamment les organes digestifs par leur mise au repos. Nos organes vont faire de la « chaise longue ». C'est un temps de pause précieux pour préserver notre capital santé. Le système immunitaire s'en trouve renforcé.

Les bienfaits d'un jeûne : prévention contre le cancer et les maladies liées à notre mode de vie

- Espérance de vie plus grande grâce à la régénération des cellules
- Rajeunissement biologique naturel = lifting sans scalpel
- Prévention des maladies et stimulation des forces d'auto-guérison
- Perte de poids (7%) et prise de conscience avant un régime
- Régénération du système digestif et assainissement de la flore intestinale
- Amélioration de la circulation sanguine et micro-circulation
- Facilitation pour arrêter les addictions
- Anti- burn out et anti-stress.

Contact :



Pascale Tarlé : 06 64 93 29 65

www.monjeuneetrandonnee.fr

stages également en Nord Pas de Calais.