



Sablenciel.fr

MONO DIETE

Nouvelle proposition !
Jeûner est compliqué pour vous mais vous aimeriez passer une semaine de détoxination sous une autre forme et accompagné(e)... Deux formules seront à votre disposition : Monodiète ou jeûne !

Soutenu(e) par différentes propositions : Eutonie, Méditation, EFT, partages, massages...



La monodiète consiste à ne consommer qu'un seul type d'aliment pendant une période déterminée. Souvent utilisée pour détoxifier l'organisme, elle peut durer de quelques jours à plusieurs semaines. Les aliments couramment choisis sont les pommes, les raisins, le riz ou les légumes. Elle permet de reposer le système digestif et d'éliminer les toxines. Il est important de consulter un professionnel de santé avant de commencer.

Le jeûne un temps de repos pour le corps et l'esprit. Pause, intériorité, convivialité et partages. La détoxination sera dans ce cas plus importante qu'en monodiète. Cela demandera une préparation plus précise 15 jours auparavant. (Voir la fiche jointe sur le jeûne)



Animatrice du stage :

Marie-Laure GOUJET

« Je me forme depuis plus de 20 ans au développement personnel, au travail corporel à travers diverses méthodes, la méditation silencieuse, l'EFT (méthode de gestion émotionnelle et du Stress), l'eutonie, la Gestalt-Thérapie. J'anime également des jeûnes plusieurs fois par an. J'ai aussi découvert la richesse de l'Ennéagramme dans ma vie et souhaité partager cet outil de connaissance de soi et d'épanouissement des personnes. J'ai travaillé comme animatrice en Pastorale dans le diocèse de Saint Etienne pendant de nombreuses années. Ingénieur de formation, mère de 4 enfants et grand-mère de 10 petits-enfants, je privilégie l'écoute, la rencontre et le partage. »

La pédagogie de la session s'articule autour d'échanges entre participants, de témoignages vidéo et d'exercices personnels.

Le tout est proposé dans une grande liberté de parole et en toute confidentialité.



Pendant cette semaine, Nous utiliserons des outils divers comme l'EFT* (autour de la gestion des émotions), la Cohérence Cardiaque, la méditation silencieuse, « l'Eutonie », peut être un chemin plus spirituel....

Il vous sera ainsi possible de les découvrir.

La personne est un tout, nous en ferons l'expérimentation ensemble avec une grande souplesse permettant à chacun de suivre son rythme.



***EFT** (Emotional Freedom Technique)

Technique de gestion des émotions et du stress post-traumatique qui permet de mieux gérer ses émotions lorsqu'un événement est difficile à vivre, ou génère du stress... Rendez-vous important, préparation d'examens...Sommeil des enfants

Avec proposition facultative de Géraldine THOMAS qui exerce l'aromathérapie, le massage énergétique, la chromatothérapie, la micronutrition... Elle mettra ses compétences à notre service.

Descriptif et tarif sur le site « L'essence de l'être »