Un programme rythmé autour du jeûne

8H30
- Pranayama : respiration pour nourrir nos cellules.
- Asanas : postures de yoga adaptées au jeûne.
- Meditation.

11H
Randonnée adaptée en fonction de l'état du groupe.
Visite des magnifiques plages de l'algarve.

14H30
Yoga détox.

16H
Activités autonomes : sieste, lecture, visite…

19H
Karma yoga : préparation d'un bouillon de légumes en groupe.

20H
Partage autour du bouillon.

20H30
Exposé et questions réponses sur les thèmes suivants :
Pourquoi jeûner?
La reprise alimentaire.
Comment mettre en place de bonnes nouvelles habitudes.

21H30
Yoga nidra pour intégrer la journée et se préparer à la nuit.

Le jeûne est contre-indiqué en cas de :
De prise médicament
Affection coronarienne avancé
Amaigrissement extrême
Anorexie
Artériosclérose cérébrale avancée
Diabète type I
Décollement de la rétine
Grossesse ou allaitement
Hyperthyroïdie décompensée
Insuffisance hépatique
Insuffisance rénale
Maladies tumorales
Maladies auto-immunes
Scléroses en plaques
Ulcère de l'estomac ou du duodénum

Groupe limité à 12 personnes

N'oubliez pas !

- une paire de chaussure de marche,
- un petit sac à dos,
- des lunettes de soleil, de la crème solaire, un chapeau ou une casquette,
- Un maillot de bain,
- une tenue ample et confortable et un tapis pour le Yoga.

Catalina Catuna

Thérapeute spécialisée en hypnose et PNL, coach en développement personnel et professionnel, professeur de yoga,fondatrice de **7Equilibre**.

« J'accompagne les personnes vers une meilleure connaissance de soi.
Les techniques que j'utilise permettent de trouver le chemin de la découverte de ses ressources pour évoluer, changer, se développer, avancer, s'épanouir, agir vers un renouveau.»

Sandra Gonçalves

Infirmière en réanimation neurochirurgicale.

« Mon métier :

- être à l'écoute du patient, de ses proches, de leurs émotions mais aussi des miennes.

- pouvoir répondre aux mieux à leurs attentes mais aussi à leurs besoins.

- travailler en équipe, être dans la bienveillance.

Ce que m'apporte ma profession : relativiser car la vie est belle. »

Pour réserver contactez :

Catalina Catuna **06 73 31 22 57**

facebook.com/7equilibre.fr

Tarif : 600 euros hors frais de transport

7equilibre.fr

7 ÉQUILIBRE

Séjour équilibre & détox au Portugal

faites une pause !

Ce séjour au cœur de l'Algarve au sud du Portugal est un temps pour vous, pour retrouver votre équilibre et permettre à votre corps et votre esprit de faire une vraie pause. Avec un vaste parc naturel, de grandes plages et la mer, l'endroit est idéal pour profiter des effets combinés du jeûne, de la randonnée, du yoga. Ces quelques jours vous permettront de vous ressourcer et de retrouver votre vitalité avant l'été. Vous repartirez léger(e), serein(ne) et régénéré(e) !

Les bienfaits
thérapeutiques du jeûne

- Perte de poids
- Apaise la dépression
- Améliorer les défenses immunitaires
- Régénère la peau, les ongles, les cheveux
- Affute les fonctions cognitives
- Bienfaits sur les intestins
- Détoxification du foie
- Repos du pancréas
- Effet anti inflammatoire sur l'estomac
- Amélioration du système, cardio vasculaire

Le yoga

Le yoga est une pratique millénaire qui va vous aider à augmenter votre vitalité et retrouver votre équilibre intérieur. Le jeûne permet une pratique du yoga dans plus de calme et de sérénité.
Les séances quotidiennes de yoga (1H30 de yoga suivi de 30mn de méditation) seront adaptés à votre évolution au fil des jours de jeûne.

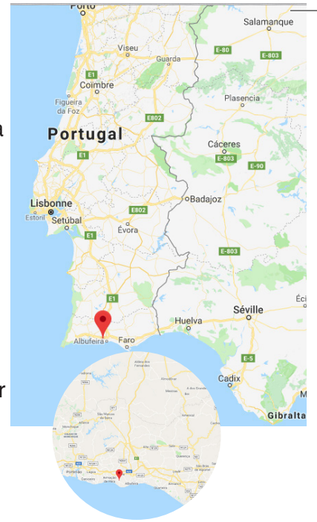
La randonnée

La voiture, les heures passées devant un écran nous sommes beaucoup trop sédentaires. La randonnée associée au jeûne va vous aider à perdre du poids tout en préservant la masse musculaire. Elle permet d'occuper l'esprit et limite les ruminations mentales. Vous allez pouvoir vivre ce retour à la nature dans le cadre extraordinaire de l'algrave qui jouit d'une grande diversité de paysage : des landes méditerranéennes, aux paysages calcaires et vergers de terrains secs au Barrocal en passant par les falaises, dunes et lagunes.

La randonnée facilite la détox par :

- une respiration plus profonde : d'où une plus grande élimination pulmonaire des déchets acides volatils,
- le sang et les tissus mieux oxygénés,
- les mouvements du diaphragme constituent un véritable massage pour le foie et l'intestin, facilitant leur travail,
- la stimulation de la circulation du sang et de la circulation lymphatique.

Vale de Parra



Vale de Parra est situé dans la région de L'Algarve,à 7 km d'Albufeira et 5 km d'Armacao de Perra.
C'est un petit village paisible composé de villas aux cheminées typiques de la région.
«Salgados» sa belle plage offre un littoral calme et sans fin. Elle est à proximité du très beau lagon de Salgados et est entourée d'une réserve naturelle protégée abritant des flamants roses et autres oiseaux.
Les autres plages alentours vous permettront également de découvrir les magnifiques plages avec leurs rochers.

Le logement

La maison est spacieuse et confortable 340 m2 avec une vue dégagée sur les vignes et à l'étage sur la mer.
Les 6 grandes chambres doubles à partager (2 lits séparés) sont confortables avec une excellente literie, les draps et les serviettes de bain sont fournis. La maison propose 4 salles de bain.

Les séances de Yoga pourront se dérouler sur la grande terrasse extérieure, ou en pleine nature.