

## Jeûne et Yoga

*Du vendredi 29 mars, 17h au lundi 1<sup>er</sup> avril 2024, 14h  
(4 jours et 3 nuits, dans le Morbihan)*

**Détoxifier.** De nos jours, quel que soit notre mode de vie, les toxines (issues du fonctionnement normal du corps) et les toxiques (pesticides, additifs chimiques, CO2, parabènes...) sont susceptibles de s'accumuler et de dépasser nos capacités d'élimination. S'y ajoute bien souvent le stress qui peut limiter sérieusement ces capacités.

**Détoxifier par le Jeûne.** Pendant le repos digestif que permet le jeûne, notre organisme profite pour faire le ménage, en utilisant l'énergie qui n'est pas consommée pour la digestion afin d'activer les processus de régénération. Un regain d'énergie est souvent ressenti pendant ou après le jeûne.

Vous allez vous initier au jeûne de type Buchinger. Il s'agit d'une pause alimentaire agrémentée d'un jus frais de fruits et légumes le matin, d'un bouillon de légumes le soir, d'eau et de tisanes variées en journée.

Etant de courte durée, ce jeûne convient à toute personne dotée d'une vitalité normale. Il sera préparé par un bref protocole de descente alimentaire qui vous sera adressé avant le stage et sera à suivre en sens inverse en sortie de stage. Toutefois, il est conseillé de prendre l'avis de son médecin traitant.

**Détoxifier par le Yoga.** En tant que branche de l'Ayurveda - système millénaire de thérapie globale de l'Inde - le yoga comporte d'innombrables pratiques de détoxification et régénération. Les techniques spéciales de purification (kriyas) sont centrées sur la détoxification. D'autres pratiques telles que asanas (postures), pranayama (respiration), dyana (intérieurisation, méditation), yoga nidra (relaxation profonde) permettent de nourrir en profondeur corps, cœur et esprit.

Chaque journée du stage comportera une initiation aux techniques de purification ainsi que deux grandes séances de yoga, une en salle, puis une autre en plein air.

**Le cadre naturel exceptionnel du stage** renforcera les effets de nos pratiques. Des pratiques d'ancrage, de communion avec le vivant, des marches énergisantes, des respirations Terre-Ciel, viendront nourrir notre nature joyeuse et notre besoin inné de communion.

### Informations pratiques

Tarif, tout compris : 390€ / 300€ pour les élèves d'Atelier Yoga

Plus d'information sur le lieu du stage et de l'hébergement : Moulin des Hirondelles, 06 58 99 03 62 et <https://moulin-hirondelles.com/evenements/jeune-et-yoga/>

Inscription par mail : [lemoulindeshirondelles@gmail.com](mailto:lemoulindeshirondelles@gmail.com)

et dès que vous avez le "feu vert" du Moulin, confirmez par l'envoi d'un chèque d'arrhes de 220€ à l'ordre de KERHAYAT, Moulin de Kerbastard St Guy, 56330 Pluvigner