



LA MAISON
DU JEÛNE
Le bien être en Provence

BIENVENUE À LA MAISON DU JEÛNE

LOIN DU STRESS DE LA VIE QUOTIDIENNE, FAÎTES COMME DES MILLIERS DE PERSONNES, LA PAUSE JEÛNE !

À Saint-Cannat, près d'Aix en Provence, dans une nature propice au calme et à la relaxation, La Maison du Jeûne vous accueille dans un esprit détox et vacances pour des séjours diététiques de Jeûne et Randonnée au cœur d'une région d'exception, la Provence !

Au programme : du jeûne, de la randonnée sur terrain plat à 95 %, des moments de détente, des ateliers découvertes et du bien-être grâce à notre gamme de soins spécialisés et professionnels.

Découvrez également nos séjours à thèmes : yoga et méditation ou encore devenez acteur de votre santé avec Laura Azenard.



Cette plaquette est diffusée à titre d'information et reste non contractuelle.
Certaines informations sont sujettes à modifications (calendrier, programme, etc).

SAINT CANNAT

EN QUELQUES MOTS

Saint-Cannat est un petit village qui se situe au cœur de la Provence, sur la mythique N7 et à deux pas du Château de la Barben, au pied de magnifiques collines et entouré de champs de vignes et d'oliviers.

Sa situation privilégiée dans cet environnement exceptionnel et la proximité de sites renommés font de ce village un lieu de séjour très apprécié.

Ce village de 3500 âmes baigne dans une quiétude et une douceur de vivre provençale. Tout autour du village se déploient les beaux paysages de Provence, entre roches, garrigues, amandiers, cyprès, thym, romarin, lavande, vignes et oliviers : le terrain parfait pour la randonnée.



JEÛNE & RANDONNÉE

AU CŒUR DE LA PROVENCE

La maison se situe à 2 kilomètres du village de Saint-Cannat, en pleine nature et isolée, elle est propice au repos et à la réflexion grâce à son parc arboré et fleuri de 1 hectare.

1 grande villa avec terrasses vous accueille autour d'une grande piscine chauffée. Pour votre confort, vous disposerez d'un SPA extérieur et d'un espace bien-être avec sauna (infrarouge et pierres chaudes) et Hammam.

Transats et hamacs sont dispersés tout autour de la piscine et dans le parc pour vous permettre de prendre le soleil et de vous reposer.

Des équipements pensés pour vous

- + ESPACE BIEN-ÊTRE AVEC SPA, SAUNA, HAMMAM, ETC.
- + PISCINE CHAUFFÉE
- + CHAMBRES SOLO OU 2/3 PERS.
- + COIN CHEMINÉE
- + TERRASSE PRIVATIVE
- + WIFI ET INTERNET



VOTRE HÔTE

JEAN-PASCAL DAVID



Spécialiste reconnu dans l'accompagnement du jeûne en France

Naturopathe diplômé depuis plus de 13 ans

Alain Rousseaux (nouvelle école ISUPNAT) & FENA

- > Plus de 24 années d'expérience dans la pratique du jeûne court ou long
 - > 16 années dans l'accompagnement d'une cure de jeûne avec plus de 5000 participants.
 - > Jean-Pascal a été, plusieurs années, formateur chez ISUPNAT pour les futurs organisateurs Jeûne et Randonnée. Il est aujourd'hui formateur pour la formation « Jeûne et Randonnée » proposée par la FFJR.
 - > Agréé FFJR (Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée)
 - > Il fait également partie depuis 15 ans de la FFJR. Il est depuis 11 ans un des 5 membres de la commission FFJR. Il est à l'origine de la création du Label "Agréé FFJR" et de l'évolution de la FFJR ces 10 dernières années.
 - > Aujourd'hui, il est un des administrateurs principaux (membre du bureau et de la commission)
 - > Il anime également de nombreuses conférences sur le jeûne.
 - > Il est également le créateur du 1^{er} sommet digital sur le jeûne réunissant des Naturopathes, Médecins, Oncologues avec plus de 21 conférences en 2021 et plus de 30 conférences en 2022 sur le thème du jeûne.
- Infos, replay et inscription sur www.lesommetdujeune.com

L'ÉQUIPE

EN QUELQUES MOTS

Jean-Pascal s'est entouré d'une équipe de professionnelle pour vous accompagner durant toute cette semaine et vous proposer une large gamme de soins.

D'autres intervenants viendront enrichir notre offre de soins tout au long de l'année.

CLARISSE CARON

Naturopathe-irridologue depuis 10 ans certifiée FENA (Fédération Française de naturopathie), Clarisse est également accompagnatrice de jeûne depuis 7 ans.

Naturopathe-clarissecaron.com

STÉPHANIE IZARM

Accompagnement et encadrement en alternance, enseignante en Yoga, Do-in, Praticienne en Soins Énergétiques Chinois, Ayurvédique, Réflexologie Plantaire...

THÉRÈSE COSTER

Consultante en Aromathérapie
Praticienne en soins Californien, Kobido, Drainant
Amincissant

MONIQUE CARRIER

Enseignante Qi Gong, praticienne en soins Shiatsu
Massage, Chi Nei Tsan...

ISABELLE BELLET

Sophrologue, atelier de sophrologie, praticienne en soins californien

ISABELLE SAUVAGE

Praticienne en soins drainant amincissant, réflexologie, massage californien, suédois, etc.

LAURENT D'ACUNTO

Enseignant Yoga, Bols tibétains, musicothérapie
Praticien en soins Shiatsu Thérapeutique



ESPACE BIEN-ÊTRE UN CONFORT OPTIMAL

EN COMPLÉMENT DE VOTRE CURE, PROFITEZ LIBREMENT D'UN ESPACE BIEN-ÊTRE AVEC PISCINE, SAUNA, SPA, HAMMAM ET BOL D'AIR JACQUIER

- + PISCINE CHAUFFÉE
- + SAUNA INFRAROUGE ET PIERRES CHAUDES
- + SPA
- + HAMMAM MOSAÏQUE
- + BOL D'AIR JACQUIER

La Maison du Jeûne vous propose également, en option, des soins adaptés et très appréciés pour leurs effets synergiques sur l'organisme. Tous les soins sont dispensés par des professionnels confirmés et sont proposés à la séance ou en multiples forfaits suivants vos envies et vos objectifs personnels.

CATALOGUE DE SOINS UN TARIF UNIQUE DE 65,00 € LA SÉANCE

Nous vous proposons de découvrir et de profiter d'autres soins sur place.

MASSAGE TUINA

MASSAGE AYURVÉDIQUE

MASSAGE SUÉDOIS

KOBIDO (LIFTING JAPONAIS)

DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL (DLM)

MASSAGE DRAINANT AMINCISSANT

MASSAGE AUX HUILES ESSENTIELLES

MASSAGE SHIATSU

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

MASSAGE CALIFORNIEN

ZOOM SUR LE BOL D'AIR JACQUIER

EN ACCÈS LIBRE

Air pollué, vie moderne, stress et vieillissement empêchent une bonne assimilation au quotidien de l'oxygène. Le résultat est sans appel : fatigue, perte de vitalité, de mémoire et nervosité. En respirant un oxygène purifié quelques minutes par jour, vous allez pouvoir améliorer votre « zenitude » mais aussi la qualité de votre peau et de son teint.

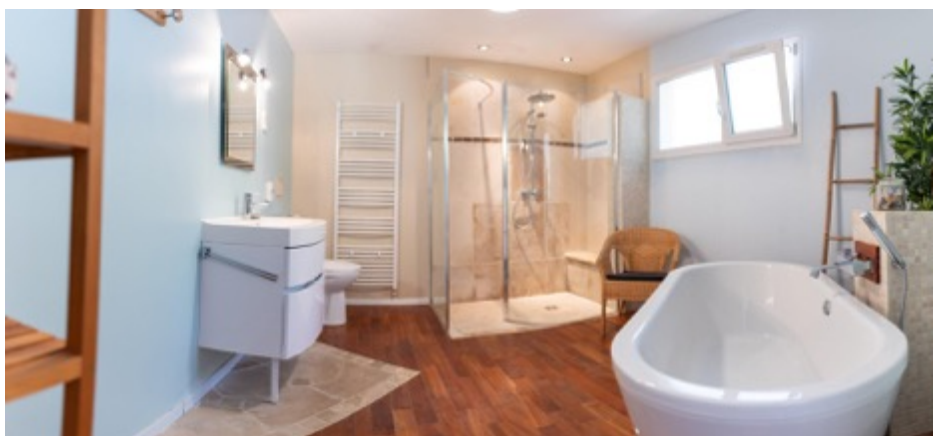
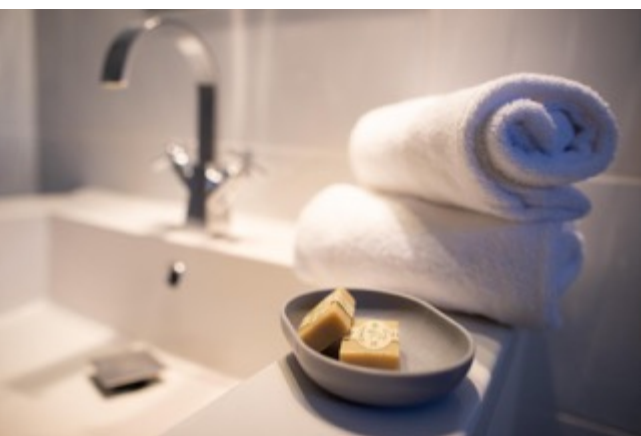


NOUS CHAMBRES

VOTRE LIEU DE VIE

À LA MAISON DU JEÛNE, NOUS VOUS PROPOSONS DES CHAMBRES TOUT CONFORT POUR PROLONGER L'EFFET BIEN-ÊTRE DE VOTRE SÉJOUR !

- + CHAMBRES TOUT CONFORT
- + INDIVIDUELLE OU 2 OU 3 PERSONNES
- + SALLE DE BAINS PRIVATIVE OU PARTAGÉE



UNE JOURNÉE TYPE

UNE JOURNÉE À LA MAISON DU JEÛNE

Découvrez comment se déroule une journée à La Maison du Jeûne pendant votre séjour à Saint-Cannat. Un programme varié permettant de conjuguer jeûne accompagné et moments en solo.

4 espace-temps pour apporter un sentiment de confort, de fluidité et de liberté !

9H00 / 9H30 **Le partage du réveil**

Le moment du réveil est un temps partagé autour de jus de fruits frais et tisanes... Si vous le souhaitez, vous pourrez également poursuivre ce moment par un réveil du corps avec des exercices doux et stimulants.

Vers 10h00 **Départ en randonnée**

Nous partirons sur les traces de cette magnifique région ensoleillée où les odeurs de pins se mélangent allègrement avec la garrigue, les oliviers, etc. L'occasion de cueillir du thym et du romarin sauvage.

Ces très belles balades accessibles à tous se font sur terrain plat à 95% et durent environ 3 à 4 heures. Elles sont facultatives. Vous pourrez donc vous joindre à nous librement sans contrainte et toujours selon votre envie. L'horaire de départ peut être sujet à modifications selon la météo.

De 13h30 à 18h00 **Un temps pour vous**

Un temps pour soi où vous pourrez pleinement profiter de toutes les prestations proposées par La Maison du Jeûne : sieste, lecture, écriture, jeux, bains de soleil, piscine, espace bien-être, etc.

Vous pourrez également choisir ce moment pour vous faire masser ou pour profiter de tout autre soin proposé dans notre catalogue.

17h00 **Atelier découverte**

Tous les jours, découvrez une activité différente proposée en alternance : Yoga, Do-In, Qi Gong, etc.

18h00 / 18h30 **VOTRE SOIRÉE**

Un moment ensemble pour partager un bouillon de légumes bio filtré. Vous pourrez ensuite suivre une conférence organisée chaque soir. Pendant l'hiver, un coin de cheminée et télé avec lecteur DVD viendra agrémenter votre soirée.

THÉMATIQUES DES CONFÉRENCES

Naturopathie, plantes médicinales, équilibre acido-basique, jeûne, reprise alimentaire, etc. Des sujets variés dont le programme peut être soumis à modifications.

Pendant la basse saison, une soirée sera libre ou seront organisés un débat, une projection de film, etc.

NOTRE OFFRE DE SÉJOURS

DÉCOUVREZ LE SÉJOUR ADAPTÉ À VOS ENVIES !



JEÛNE ET RANDONNÉE

Dans une nature propice au calme et à la relaxation, La Maison du Jeûne vous accueille pour un séjour de Jeûne et Randonnée au cœur de la Provence. Au programme, du jeûne, de la randonnée sur terrain plat à 95% et des moments de détente et de bien-être.

Durée du séjour : 7 jours / 6 nuits

LE PROGRAMME ORGANISATION DE VOS JOURNÉES

Votre journée alternera activités et temps libre, où, en toute autonomie, vous pourrez profiter de notre espace bien-être et de notre programme de soins.

8h45 / Partage du jus de fruits et réveil musculaire

9h45 / Départ pour une randonnée de 2 à 3 heures environ

13h30 / Activités autonomes : sieste, lecture, piscine, soins, espace bien-être, etc.

17h00 / Ateliers découvertes : Yoga, Qi Gong, Do In, etc.

18h00 / Partage du bouillon

19h00 / Animation du soir : méditation, bol tibétain, mandala, respiration, conférences, etc.

Horaire soumis à modifications selon la saison et la chaleur.



JEÛNE, RANDONNÉE, YOGA ET MÉDITATION

Au cœur de la belle et paisible Provence, à Saint-Cannat, nous vous accueillons pour un stage complet destiné à mettre au repos votre corps et votre esprit. Les effets combinés du jeûne, de la randonnée, du yoga et de la méditation vous permettront d'atteindre une sérénité et une vitalité retrouvée.

Durée du séjour : 7 jours / 6 nuits

LE PROGRAMME ORGANISATION DE VOS JOURNÉES

Votre journée alternera activités et temps libre, où, en toute autonomie, vous pourrez profiter de notre espace bien-être et de notre programme de soins.

8h00 / Yoga ou Méditation

9h00 / Partage du jus de fruits

9h45 / Départ pour une randonnée de 2 à 3 heures environ

13h00 / Activités autonomes : sieste, lecture, piscine, soins, espace bien-être, etc.

17h00 / Yoga ou Méditation et ateliers découvertes (Do-In, Qi Gong, etc.)

18h00 / Partage du bouillon

19h00 / Animation du soir : méditation, bol tibétain, mandala, respiration, conférences, etc.

Horaire soumis à modifications selon la saison et la chaleur.



JEÛNE, RANDONNÉE MULTI-ACTIVITÉS ÉTÉ

En plus de votre séjour de jeûne, nous vous accueillons pour un stage où l'accent est mis sur le repos avec un réveil plus tard que d'habitude (en été). Dans une ambiance conviviale où l'on prend le temps de se reposer, des vacances sans obligations.

Au menu : randonnée courte (1 à 2 heures maximum), aquagym dans une piscine chauffée et ateliers tous les jours de yoga, do-in, qi gong, etc.

Durée du séjour : 6 jours / 5 nuits

LE PROGRAMME ORGANISATION DE VOS JOURNÉES

Votre journée alternera activités et temps libre, où, en toute autonomie, vous pourrez profiter de notre espace bien-être et de notre programme de soins.

8h00 / Partage du jus de fruits

8h30 / En fonction de la chaleur, randonnée de 1h30 à 2h00 et, en alternance : gym douce, aquagym, randonnée de 1 à 2 heures maximum

12h00 / Activités autonomes : sieste, lecture, piscine, soins, espace bien-être, etc.

17h00 / Ateliers découvertes (Yoga, Do-In, Qi Gong, etc.)

18h00 / Partage du bouillon

19h00 / Animations du soir : bol tibétain, mandala, conférences, respiration, etc.



JEÛNE, RANDONNÉE ET DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ AVEC LAURA AZENARD

Profitez d'un séjour de jeûne et d'un séjour à thème « Acteur de votre santé » pour repenser votre rapport à la santé.

Vous voulez retrouver votre vitalité, votre poids de forme, votre santé, améliorer votre digestion, votre transit, mettre un terme aux gaz, désencrasser vos émonctoires, diminuer vos inflammations et vos douleurs, réguler votre humeur, votre sommeil, vos pulsions alimentaires ou votre addiction au sucre ? Devenez acteur de votre santé avec Laura.

Durée du séjour : 6 jours / 5 nuits

LE PROGRAMME

ORGANISATION DE VOS JOURNÉES

Votre journée alternera activités et temps libre, où, en toute autonomie, vous pourrez profiter de notre espace bien-être et de notre programme de soins.

8h00 / Partage du jus de fruits

8h30 / En fonction de la chaleur, randonnée de 1h30 à 2h00 et, en alternance : gym douce, aquagym, randonnée de 1 à 2 heures maximum

12h00 / Activités autonomes : sieste, lecture, piscine, soins, espace bien-être, etc.

17h00 / Ateliers corporels : Yoga, Do-In, etc.

18h00 / Partage du bouillon

19h00 / Échanges du soir avec Laura :
Selon le programme :

Tout savoir de la physiologie du jeûne

L'alimentation anti-arthrose

La médecine Âyurveda, constitution et poids

Chronobiologie naturopathie ou comment manger selon vos sécrétions hormonales et enzymatique

Réussissez votre reprise

LA REPRISE ALIMENTAIRE

LA FIN DE VOTRE CURE DE JEÛNE

C'est le vendredi midi que vous prendrez votre premier repas de reprise alimentaire.

Au menu, des légumes bio cuits à la vapeur.
Le moment idéal pour La Maison du Jeûne pour vous donner tous les conseils et toutes les informations nécessaires pour faire une bonne reprise alimentaire.



LA PRATIQUE DU JEÛNE

LES BÉNÉFICES DU JEÛNE ET DE LA RANDONNÉE

Baisse de vitalité, fatigue et maladies chroniques, surcharges alimentaires, obésité, stress en excès, vie sédentaire, dépressions, corps de plus en plus encrassé de toxines à cause d'un mauvais métabolisme digestif...

Et si on jeûnait ?

NOTRE PHILOSOPHIE
UN ACCOMPAGNEMENT DE CHAQUE INSTANT

*En aucun cas, il ne vous sera
imposé quoique ce soit !*

AVERTISSEMENT

Nos stages de jeûne et randonnée sont des séjours de jeûne détox et bien-être qui s'adressent à des personnes en bonne santé. La maison du jeûne ne pourra être tenu pour responsable de la mauvaise interprétation de ses écrits, pour une automédication nullement conseillée ou pour une mauvaise application des conseils sans suivi thérapeutique ou médical.

LE JEÛNE EN 6 QUESTIONS

L'ESSENTIEL À SAVOIR

1/ QU'EST CE QUE LE JEÛNE ?

Le jeûne est une méthode traditionnelle remontant à toutes les anciennes civilisations. « Quand le corps est chargé d'humeurs impures, faites-lui supporter la faim : elle dessèche et purifie » disait Hippocrate. Et les grandes médecines traditionnelles l'ont toujours utilisé en préventif ou curatif. On l'observe aussi dans le règne animal. « Jeûner est une méthode de vie prescrite par la Nature » nous dit le Dr Lützner (l'animal malade jeûne spontanément et se met au repos). Il en est ainsi de nos chers enfants qui de façon naturelle et instinctive ne réclament pas de nourriture. Notre médecin intérieur en est le chef d'orchestre.

2/ POURQUOI JEÛNER ?

Aujourd'hui, notre rythme de vie, nos habitudes alimentaires, nos pensées, nos conflits, notre environnement créent souvent la maladie. Notre corps en surcharge ne peut plus répondre et la maladie s'installe. Le jeûne est un moyen de stimuler le processus d'auto-guérison. L'organisme en jeûne se désintoxique, se régénère et rajeunit. Ce travail s'opère aux niveaux physique, mental, émotionnel et spirituel.

3/ PHYSIOLOGIE DU JEÛNE

En permettant un repos digestif, avec pour conséquence une économie d'énergie, notre corps doit puiser dans ses propres réserves. Animé par cette énergie supplémentaire, notre organisme va s'employer à l'élimination sélective des toxines. Toutes les énergies sont alors détournées vers l'entretien de la vie pour l'épuration des humeurs (ce sont nos liquides : sans, lymphe, liquide intra et extra cellulaire, etc.), l'élimination des toxines, le renouvellement cellulaire et la recharge des énergies.

4/ L'AUTOLYSE

Le terme « autolyse » vient du grec signifiant perte de soi-même. Il s'agit d'un processus d'auto digestion, de digestion intracellulaire. C'est un processus d'auto nettoyage sélectif de l'organisme en parallèle duquel se produit une élimination accrue des toxines qui encombrant habituellement l'organisme. Processus nécessaire pour nourrir le corps lorsque celui-ci est privé de nourriture, cette manifestation de la force vitale est auto guérissante et est inscrite dans l'hypothalamus de tous les mammifères.

5/ QUE SE PASSE-T-IL PENDANT LE JEÛNE ?

Le corps en plein travail d'élimination, quelques manifestations ou crises curatives peuvent apparaître. Bien géré et bien accompagné, elles se vivent sans difficulté. Le jeûne commence toujours par une préparation (descente alimentaire) puis vient le jeûne lui-même et enfin la reprise alimentaire. En règle générale : 1 semaine de préparation pour une semaine de jeûne puis 1 semaine de reprise alimentaire. Pratiqué hors de chez soi, le jeûne peut être vécu comme une retraite. En se coupant des habitudes, on s'accorde un temps de pause propice à la réflexion. Accompagné et soutenu par l'énergie du groupe, c'est une expérience facile et unique à vivre.

6/ QUELLES SONT LES CONTRE-INDICATIONS ?

Le jeûne est contre-indiqué en cas de : affection coronarienne avancée, amaigrissement extrême, anorexie artériosclérose cérébrale avancée, diabète de type 1, décollement de la rétine, grossesse ou allaitement, hyperthyroïdie décompensée, insuffisance hépatique ou rénale, maladies tumorales, maladies auto-immunes, scléroses en plaques, ulcère de l'estomac ou du duodénum.

LES DIFFÉRENTES CURES

POUR RETROUVER LA VITALITÉ

Vous vous sentez fatigué, stressé, encrassé ? Une année difficile ? Osez une semaine de jeûne. Cette pause digestive salutaire est la meilleure façon de drainer efficacement le corps, c'est aussi un bon moyen de prendre du recul et de la sérénité, un ressourcement complet, une énergie retrouvée et un bien-être garanti pour repartir du bon pied.

La Maison du Jeûne vous propose 3 types de cures qui sont à choisir suivant vos objectifs personnels, difficulté au jeûne, votre vitalité. Pendant votre stage, et si besoin, vous pouvez bien évidemment changer de cure.



JEÛNE DIÉTÉTIQUE HYDRIQUE

LE CHOIX DE 99% DE NOS
PARTICIPANTS

La Maison du Jeûne vous propose un jeûne diététique hydrique suivant les principes du Dr Lützner et Buchinger : à base d'eau, de jus de fruits frais, de tisanes et de bouillons de légumes filtrés issus de la culture biologique.

L'absence de nourriture solide accélère le processus d'autolyse et d'auto guérison de l'organisme. Le jus de fruits pris le matin ou dilué dans sa bouteille en journée apporte un peu de glucose à notre organisme.

LA MONO DIÈTE UN SEUL ALIMENT POUR REPAS

Ne manger exclusivement qu'un seul aliment (riz, raisin, pomme, etc.) suivant les saisons et les tempéraments.

Les repas sont répartis le long de la journée en plusieurs prises. Le premier intérêt de cette cure est la mise au repos du système digestif car les végétaux consommés en mono diète ne demandent pratiquement aucun effort de digestion. Un peu moins puissant que le jeûne (et encore, cela dépend), cette cure est particulièrement recommandée aux personnes à faire vitalité, fatiguées ou ne voulant pas tout à fait lâcher prise avec la nourriture (la peur du jeûne).

Il faut savoir qu'il est tout à fait possible de passer du jeûne à la mono diète ou vice versa pendant votre séjour.

JUS DE LÉGUMES FRAIS REVITALISANTE & DÉTOXIFIANTE

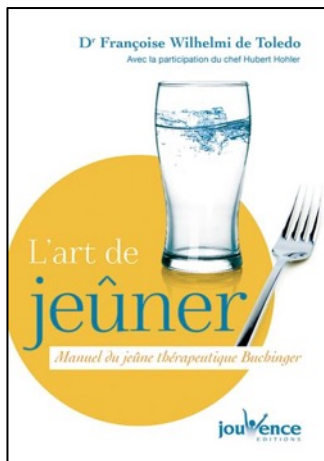
C'est une cure de jus de légumes, dépourvue de fibres qui, par son action revitalisante et l'absence de digestion, va, comme le jeûne, permettre au corps d'enclencher un processus d'auto guérison, de détoxination du corps et de régénération cellulaire.

Une excellente cure d'amaigrissement qui peut s'effectuer sans souffrir de la faim et sans effet nocif. Elle est particulièrement recommandée à toutes personnes fatiguées, carencées ou en sous-vitalité.

Les jus de légumes aident à nettoyer et purifier le corps, ils revitalisent, nourrissent les articulations, aident à équilibrer le PH du corps, favorisent l'élimination tout en fournissant vitamines et minéraux. Ils favorisent les fonctions du foie et du sang..

CONSEILS LECTURE

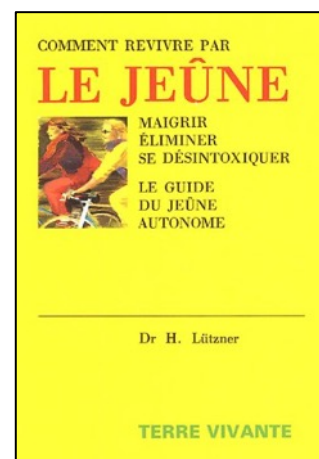
DÉCOUVRIR LE JEÛNE



L'art de jeûner
Françoise Wilhelmi Tolédo
Éditions Jouvence



Le guide pratique du jeûne
Dr. Lionel Coudron
Éditions Terre Vivante



Comment revivre par le jeûne ?
Dr. H. Lütznér
Éditions Terre Vivante



Le jeûne, une nouvelle thérapie ?
Thierry de Lestrade
Arte Éditions



Comment jeûner ?
Sophie Rolland et Dr. Evelyne Bourdua
Éditions Souccar

RÉSERVER UN SÉJOUR

TENTEZ L'AVENTURE JEÛNE À LA MAISON DU JEÛNE

COMMENT RÉSERVER ?

MODALITÉS ET PAIEMENT

ETAPE 1

Après nous avoir contacté pour vérifier les disponibilités d'un séjour, remplissez le bulletin d'inscription (1 par participant) que nous vous fournissons ou que vous pourrez télécharger sur notre site internet.

ETAPE 2

Une fois rempli, renvoyez le bulletin par courrier postal ou par email.

ETAPE 3

Faites nous parvenir le paiement des arrhes (chèque, virement ou paiement en ligne).

MODALITÉS DE PAIEMENT

VERSEMENT DES ARRHES

Le montant des arrhes

Le montant des arrhes est de 450,00 €.

Le paiement par chèque

Le chèque est à libeller à l'ordre de LA MAISON DU JEÛNE et à renvoyer avec le bulletin d'inscription à l'adresse indiquée sur le bulletin d'inscription.

Le paiement par virement

À votre demande, nous vous fournissons un RIB/IBAN que vous pouvez également télécharger sur notre site internet. Merci de bien inscrire votre nom et la date du séjour choisi sur l'intitulé du virement.

Le paiement en ligne

Payez votre acompte grâce à votre carte bancaire. Le lien de paiement est disponible sur le bulletin d'inscription et sur notre site sur la page « Réserver ».

Les règlements par carte bancaire ne sont pas acceptés sur place mais un distributeur est disponible à proximité de la maison.

ANNULATION DE SÉJOUR

CONDITIONS D'ANNULATION

Vous pouvez annuler votre séjour jusqu'à :

> MOINS DE 30 JOURS DU DÉBUT DU STAGE

Les arrhes seront remboursées à 50%

> MOINS DE 20 JOURS DU DÉBUT DU STAGE

Les arrhes ne seront pas remboursées.

Toute annulation entraîne une retenue de 100 € pour la gestion des frais de dossier.

En cas de départ anticipé, quelle que soit la cause, la totalité du séjour est due.

Plus d'informations sur notre site internet à la page « Foire aux questions ».

TARIFS 2024

PRIX TTC PAR PERSONNE ET PAR SEMAINE

PRIX DE NOS SÉJOURS

Inclus dans votre séjour : jeûne Buchinger avec jus du matin et bouillon du soir, tisanes, randonnée sur terrain plat à 95%, des ateliers, accès à l'espace bien-être.

EN OPTION

Cure jus de légumes frais

Toute l'année : 80 € / semaine ou 15 € / jour
En été : 70 € / semaine ou 15 € / jour

Monodiète de fruits ou riz

Toute l'année : 80 € / semaine ou 15 € / jour
En été : 70 € / semaine ou 15 € / jour

+ L'HÉBERGEMENT

Vous avez le choix entre plusieurs chambres.
Les draps sont compris.

Les tarifs dépendent de la durée de votre séjour :

Séjour 7 jours et 6 nuits (toute l'année)

Du 01/01 au 17/06 et du 17/09 au 31/12/23

Séjour 6 jours et 5 nuits (été et nouvel an)

Du 18/06 au 16/09/23 et séjour nouvel an

OPTION LINGE

40 € / semaine et par personne

Le forfait inclut le linge de toilette, peignoir et serviette pour piscine/spa.

Ne pas prendre l'option linge si vous avez une chambre avec salle de bain privative.


 Jeûne, Randonnée et ateliers au quotidien : 580 €

 Jeûne, Randonnée, Yoga et Méditation : 620 €

 Jeûne, Randonnée, Multi Activité Été : 550 €

 Jeûne, Randonnée du Nouvel An : 620 €

 Jeûne, Randonnée et Acteur de votre santé avec Laura Azenard : 570,00 € + 70 € à verser à Laura

 Jeûne, Randonnée et Reconnexion à soi avec Corinne Meridjen : 620,00 € + 70 € à verser à Corinne

CHAMBRE SEULE AVEC SALLE DE BAIN ET TOILETTE PRIVATIVE

Linge inclus (linges de toilette, peignoir, serviette sauna/piscine)

TOUTE L'ANNÉE : 700 €

ÉTÉ + NOUVEL AN : 650 €

CHAMBRE SEULE AVEC SALLE DE BAIN ET TOILETTE PARTAGÉE

Linge en option

TOUTE L'ANNÉE : 500 €

ÉTÉ + NOUVEL AN : 450 €

CHAMBRE PARTAGÉE À 2 AVEC SALLE DE BAIN ET TOILETTE PRIVATIVE

Linge inclus (linges de toilette, peignoir, serviette sauna/piscine)

TOUTE L'ANNÉE : 350 €

ÉTÉ + NOUVEL AN : 320 €

CHAMBRE PARTAGÉE À 2 AVEC SALLE DE BAIN À PARTAGER

Linge en option

TOUTE L'ANNÉE : 240 €

ÉTÉ + NOUVEL AN : 220 €

CHAMBRE PARTAGÉE À 3 AVEC SALLE DE BAIN ET TOILETTE

Linge en option

TOUTE L'ANNÉE : 150 €

ÉTÉ + NOUVEL AN : 130 €

Nous vous invitons à consulter notre calendrier en ligne pour prendre connaissance des dates de nos séjours.

[Accéder au calendrier en ligne](#)

NOUS SITUER

VENIR À LA MAISON DU JEÛNE

Nous sommes situés

504 chemin de la Loube – Route d'Equilles - 13760 SAINT-CANNAT



SI VOUS VENEZ EN TRAIN

À VOTRE ARRIVÉE EN GARE AIX-EN-PROVENCE TGV

La Maison du Jeûne peut vous transférer, par navettes, de la Gare d'Aix-en-Provence TGV jusqu'à votre lieu de séjour. Le prix du forfait ALLER/RETOUR est fixé à 40,00 €. Il est uniquement valable sur les trains indiqués par nos soins.

TOUTES LES INFORMATIONS PRATIQUES ET UTILES POUR VOUS RENDRE À LA MAISON DU JEÛNE
VOUS SERONT COMMUNIQUÉES APRÈS VOTRE INSCRIPTION DÉFINITIVE.



NOUS CONTACTER

NOS COORDONNÉES

Pour toute question sur le jeûne, sur nos séjours ou pour vérifier les disponibilités du stage que vous souhaitez suivre, n'hésitez pas à nous contacter !

VOTRE CONTACT

Jean-Pascal DAVID

TÉLÉPHONE PORTABLE

+33 (0)6 62 36 85 74

TÉLÉPHONE FIXE

+33 (0)4 42 97 49 57

EMAIL

contact@laisondujeune.com

SITE INTERNET

www.laisondujeune.com

Retrouvez-nous également sur les réseaux sociaux :

FACEBOOK : www.facebook.com/La-Maison-du-Jeune-141860292569425

INSTAGRAM : @laisondujeune

Retrouvez toutes les conférences du sommet digital du jeûne sur www.lesommetdujeune.com