

# JEÛNE ENTRE MER & MARAIS et Destination HARMONY vous proposent

---

*Une parenthèse de ressourcement entre nature, bien-être et sérénité.*

Pour tous renseignements complémentaires

Contact par email à [contact@jeuneentremeretmarais.fr](mailto:contact@jeuneentremeretmarais.fr)

Ou Nadège 0626615265 ou Mireille 0674196255

**Afin de préserver la qualité de l'accompagnement et la convivialité du séjour, le  
nombre de participants est limité à 12 personnes**



## Déroulement du séjour

Offrez-vous une parenthèse pour vous ressourcer...

Le séjour « Jeûne entre mer et marais et Destination HARMONY », à Saint-Cyr-du-Doret, est une invitation à ralentir, à vous reconnecter à vous-même et à offrir à votre corps comme à votre esprit un véritable temps de régénération.

Vous serez accueillis dans un magnifique gîte de caractère, où les pierres apparentes, la douceur des espaces et l'atmosphère chaleureuse invitent naturellement au calme et à la sérénité. Niché dans un environnement paisible, ce lieu plein de charme est une véritable invitation au lâcher-prise, où l'on se sent rapidement comme chez soi.

Dès votre inscription, vous recevrez par e-mail un guide d'accompagnement complet vous permettant de préparer sereinement votre séjour. Vous y trouverez tous les conseils nécessaires pour vivre les quelques jours de descente alimentaire qui précèdent le jeûne, afin d'aborder cette expérience dans les meilleures conditions.

Pendant 4 jours et 3 nuits, vous serez accompagné(e) dans un jeûne de type Buchinger composé de tisanes biologiques, de bouillons de légumes maison et de jus de légumes et fruits frais biologiques.

Le séjour débute le vendredi 23 octobre à 9 h00 (avec possibilité d'arriver la veille) et se termine le lundi 26 octobre 2026 à 13 h après le repas de reprise alimentaire.

Chaque matin débute par un temps d'échange, suivi d'un éveil corporel ou d'une séance de yoga thérapeutique et de sophrologie avant une randonnée d'environ 7 kms (Les Marais et Bord de Mer)



Les après-midis sont dédiés au repos : lecture, introspection, piscine chauffée (selon la météo), massages bien-être (en option) et sauna accessible chaque après-midi, du retour de la randonnée jusqu'au bouillon du soir.

En fin de journée, des ateliers et causeries abordent la physiologie du jeûne, ses bienfaits, l'alimentation et la digestion, la reprise alimentaire, les mandalas, les rituels de coucher et la gestion du stress.

Le dernier jour, nous clôturerons cette belle expérience autour d'un repas de reprise à midi, partagé dans la convivialité, pour reprendre le chemin du quotidien avec énergie, sérénité et de nouvelles clés pour prendre soin de vous.



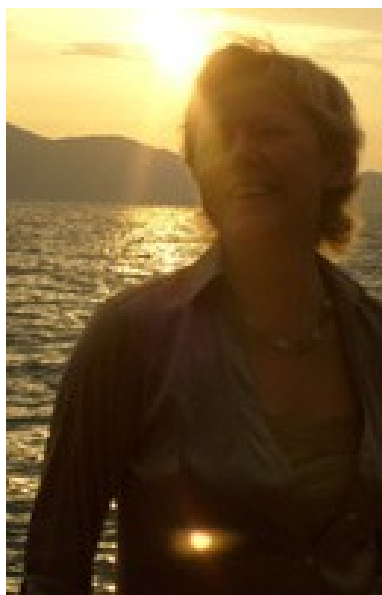


## Deux parcours, une même philosophie



**Nadège MAGEAU**

Au cours de mes dernières années d'exercice en tant qu'infirmière, j'ai découvert le jeûne, une expérience qui a profondément transformé ma vision du « prendre soin ». Convaincue des bienfaits du jeûne, je me suis formée et ai obtenu l'agrément de la FFJR. Depuis cinq ans, j'accompagne des jeûneurs débutants comme expérimentés. Aujourd'hui, je mets mon expérience de soignante au service d'une approche globale du bien-être, enrichie par les massages bien-être, le drainage lymphatique, la réflexologie plantaire et les conseils en hygiène de vie. C'est avec beaucoup de joie que je partage cette aventure aux côtés de Mireille.



**Mireille THOMAS BOURGEOIS**

Guidée depuis toujours par le désir de transmettre et d'accompagner chacun, je suis sophrologue depuis plus de 30 ans et formatrice depuis 15 ans. J'accompagne chacun grâce à la sophrologie, au yoga thérapeutique, à la méditation, à la relaxologie, au Reiki et aux mandalas. Créatrice de plusieurs méthodes de soins, je partage aujourd'hui cette aventure aux côtés de Nadège afin de proposer des séjours où bienveillance, écoute et transmission sont au cœur de chaque accompagnement.