

LES OBJECTIFS DE LA DIÈTE

Se ressourcer, se nettoyer en profondeur et se régénérer.

LES PRINCIPES PÉDAGOGIQUES

- ~ Vivre une expérience unique et se placer dans les meilleures conditions pour laisser l'énergie vitale œuvrer dans le sens de la régénération et de l'autoguérison.
- ~ Il n'y a pas d'autre pédagogie que celle de l'expérience, éclairée par le regard extérieur des encadrants.

DÉROULEMENT

- ~ Purge digestive.
- ~ Cercle d'ouverture.
- ~ Jeûne obligatoire le premier jour.
- ~ Préparations et prises de plantes médicinales (romarin, verveine, bouleau, cannelle).
- ~ Techniques de soins naturopathiques (réflexes, par les plantes, par l'eau...).
- ~ Travail de répiration (Rebirth).
- ~ Diète alimentaire sans sucre ni sel.
- ~ Suivi thérapeutique et psycho-émotionnel individuel.
- ~ Travail sur les enfants non-nés.
- ~ Coupure de la diète le 7ème jour.
- ~ Repas de célébration.
- ~ Retour d'expérience en groupe.
- ~ Cercle de clôture.



Le cadre est naturel et authentique sur un site en pleine nature, loin de toute source de pollution et de perturbation. Nous utilisons des techniques de soin naturopathique et des agents naturels de santé (pratiques respiratoires, exercices physiques, techniques de détox, bains de plantes, techniques réflexes, onctions aromatiques, sons et chants).



ALIMENTATION

- ~ Nous utilisons une alimentation biologique végétale et locale.
- ~ L'alimentation est individualisée et adaptée aux besoins de chacun.

COMPLÉMENTAIRES DANS LEUR PRATIQUE ET LEUR SAVOIR-FAIRE, ILS VOUS ACCOMPAGNENT PENDANT VOTRE PARCOURS :



Frédéric Bourgogne

Naturopathe passionné par les médecines traditionnelles et par la santé, Frédéric décide de réorienter son parcours professionnel vers la naturopathie.

Avec plus de 15 années de pratique, il anime des diètes dans lesquelles il utilise des techniques de soin naturopathiques qu'il met aujourd'hui au service des personnes souhaitant retrouver un lien au vivant et un chemin de cohérence.

Réintégrer ces pratiques et ces techniques dans un milieu naturel lui a permis de retrouver le chemin et le véritable sens de la médecine traditionnelle occidentale.



Elisabeth Claeys Bouaert

Psychothérapeute depuis 15 ans, formée à la gestalt-thérapie du lien et aux constellations familiales.

Superviseure, formatrice et consultante en relations humaines. Journaliste, aventurière, passionnée par la rencontre et les voyages intérieurs.

Elisabeth recherche l'alignement Corps – Cœur – Esprit afin de retrouver l'équilibre de la santé fondamentale de l'Être.

A travers ces expériences de diètes thérapeutiques en pleine nature, elle accompagne les personnes dans la reconnexion à leur élan vital.



Véronique Debard

Happy-cultrice, exploratrice des liens homme – nature.

Ayant passé plus de 30 années en montagne avec son élevage de chèvres, Véronique a développé une sensibilité naturelle.

Exploratrice des interstices entre la Nature et l'Être humain, elle crée le lien entre l'homme et l'environnement qui l'entoure. Elle permet ainsi à l'Être de réintégrer son espace de vie originel tout en favorisant l'émergence de sa vraie nature.

Durant la diète, Véronique prend tout particulièrement soin de la partie alimentation et diététique qu'elle adapte en fonction des besoins de chacun.