

DATES 2022

À Séguret (Vaucluse)
~ du 22 au 29 mai

À Pontaix (Drôme)
~ du 11 au 18 juin
~ du 23 au 30 juillet
~ du 10 au 17 septembre

LIEU, RENDEZ-VOUS ET HORRAIRE

Renseignements envoyés lors
de l'inscription.

COÛT

750 € + 15 € de cotisation pour
l'association Un coin de notre terre.

INSCRIPTIONS

Remplir le bulletin d'inscription et le
questionnaire santé (sur demande ou à
télécharger sur le site internet) et nous les
retourner avec un chèque d'arrhes de 200 €.

Pré-inscription possible par mail.

PLUS D'INFORMATIONS

www.naturocoeur.fr

CONTACT

Frédéric Bourgogne +33(0)6.69.08.10.77
contact@naturocoeur.fr

HÉBERGEMENT

Sous tente (voir matériel).

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Tente, matelas et sac de couchage (ou couverture),
vêtements chauds et de pluie, hamac (optionnel
mais recommandé), lampe de poche, serviette de
toilette, pas de shampoing ni de bain de douche
(aucun produit chimique juste un savon sans parfum),
thermos, maillot de bain, cahier et feuilles de dessin,
de quoi écrire et dessiner, livre possible (privilégier la
lecture de fond).

ADRESSE

Association Un coin de notre terre
2905 chemin de Véronne
26150 Pontaix

SIRET: 850 991 001 00015



RETRAITE EN PLEINE NATURE

DIÈTE NATUROPATHIQUE

UN CHEMIN DE LA CONNAISSANCE DE SOI



QU'EST-CE QU'UNE DIÈTE ?

La diète, aussi appelée « quête de vision »
dans certaines traditions, est une technique
de nettoyage profond qui nous reconnecte au
vivant en créant un espace pour que la nature
nous régénère et nous enseigne.

Aujourd'hui, dans une nécessité pour l'homme
de se reconnecter à la nature et à lui-même afin
d'être à l'écoute de ses besoins, la diète fait partie
des techniques de soin les plus importantes dans
les pratiques traditionnelles de santé.

C'est une technique très pointue travaillant
à la fois les plans physiques, énergétiques,
émotionnels et spirituels de l'Être. La pratique
ancestrale de la diète permet de retrouver
un chemin de cohérence et de saisir des
opportunités de changements profonds. Il s'agit
d'un travail très puissant.

Ce processus intérieur demande de la volonté
et une capacité à s'ouvrir à un autre mode de
perception. Cela est facilité par le fait de se

retrouver face à soi-même, sans autre point de
référence que la nature elle-même.

L'immersion et l'isolement dans la nature,
l'alimentation végétale sans sel ni sucre, la prise
de plantes et l'accompagnement thérapeutique
constituent un contexte propice à un nettoyage
physique et énergétique profond. Ce processus
particulier permet une régulation et une
harmonisation de toutes les dimensions de l'Être.

La diète permet de fortifier le corps, d'apaiser le
mental et de se laisser enseigner par la nature tout
en intégrant les lois fondamentales du Vivant

Vous êtes encadrés par une équipe de thérapeutes
professionnels (naturopathe, psychothérapeute)
qui pratiquent la technique de la diète depuis
plusieurs années et qui connaissent les processus
qui y sont associés.

~ ASSOCIATION UN COIN DE NOTRE TERRE ~

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.