



Que diriez-vous de partager quelques jours de jeûne avec nous, en petit groupe ?

**13 au 17 mai 2021 à Genève**

Nous avons imaginé une formule variée et passionnante qui s'intègre facilement à votre vie de tous les jours (vie professionnelle et familiale), vous permettant de profiter pleinement de votre cure et de vous recentrer.

Les soins étant dispensés dans votre ville, vous pourrez vous reposer chez vous tout en étant soutenu(e) et suivi(e) durant votre jeûne. Le groupe et les échanges en faciliteront la réussite.

## PROGRAMME

**4 jours de préparation légère à la maison**

## SOINS INDIVIDUELS

- **Hydrothérapie du côlon**, le soin incontournable pour démarrer votre cure dans les meilleures conditions.
- **Massage relaxant aux huiles essentielles, massage aux ventouses** permettant d'éliminer les toxines par la peau.
- **Bilan énergétique avec la biorésonance**
- **Cryolipolyse**, technique éprouvée et efficace pour l'amaigrissement. Facturée en plus ( pas de prise en charge par l'assurance).

## EN GROUPE

### Journées

- **Eveil matinal** (env. 1h de **marche dans la nature, baignade au lac si le temps le permet, Pilates** pour garder la tonicité musculaire et régénérer profondément l'organisme).

### Soirs

- Un programme varié - incluant des séances collectives de **yoga** ou **d'hypnose relaxante** - qui vous mettra en contact avec vos sensations, de façon à vous recentrer et gérer la faim très facilement ainsi que vos futures envies compulsives de nourriture ou de sucré.

Selon les envies exprimées par le groupe, **différents thèmes tels que l'alimentation, la santé, les hormones et le système digestifs** seront abordés les soirs .



### LILIAN

Naturopathe avec diplôme fédéral, bénéficiant d'une grande expérience dans les diverses méthodes de détox et de la naturopathie de la femme



### SOPHIE

Naturopathe avec diplôme fédéral, spécialisée en chrononutrition, pose de ventouses.



### JENNIFER

Diplômée de Yoga Suisse.

Si vous voulez partager cette expérience exceptionnelle avec nous, contactez :

**Lilian: [info@therapiesnaturelles.ch](mailto:info@therapiesnaturelles.ch) / 078 667 79 72**  
**Sophie: [s.vernier.naturo@bluewin.ch](mailto:s.vernier.naturo@bluewin.ch) / 079 710 96 00**

*Un minimum de 8 personnes sera requis, alors n'hésitez pas à en parler autour de vous.*

### Prochaines dates :

*serons communiquées ultérieurement.*

### Prix 760.-

*Incluant toutes les activités collectives (matin, midi et soir), le jus du matin et le bouillon de légumes du soir préparés avec des produits bio exclusivement.*

**Les soins individuels (hydrothérapie du côlon 220.- et le massage aux ventouses 150.-), seront facturés en plus et à part. Ils peuvent être pris en charge par vos compléments. Renseignez-vous.**

Lilian, Sophie, Jennifer,  
**Centre de Thérapies Naturelles**  
[www.therapiesnaturelles.ch](http://www.therapiesnaturelles.ch)