

Jeûne & Intériorité

Vivre une période de jeûne & d'exploration intérieure dans un cadre libre, sécurisant, participatif et joyeux !



Les intentions proposées pour le séjour :

Le repos physique & mental

L'ouverture du corps par le yoga, les massages, les sons & bains de nature
L'éveil de l'esprit par la méditation, le silence & l'écoute

Avec de l'eau & des plantes

Eau de source, bouillons, hydromiel et jus lacto-fermentés constituent les apports en minéraux, vitamines et saveurs. Chacun choisit la quantité et qualité des liquides absorbés.
Conseils et suivis personnalisés peuvent être assurés par l'organisatrice.

La créativité & le partage

Lors d'ateliers, les participants échangent pratiques, connaissances, valeurs et passions !
Chacun propose, dispose ou s'abstient selon ses besoins du moment.

Le silence... la bienveillance

La parole devient « un noble usage » afin d'animer les ateliers et cercles. Le reste du temps, nous respectons le silence dans les parties dédiées au sommeil, au repos et à la méditation.

L'exploration intérieure

Lors du cercle de paroles quotidien, nous observons et exprimons nos sensations / émotions pour affiner nos propres besoins, dans l'ici et maintenant.

Dans un environnement préservé

A « Terre Eau Lumière », un bel espace de ressourcement et de conscience au cœur de l'Ardèche, au bord d'une rivière et châtaigneraies.

[Terre Eau Lumière](#)

Un accès à tous

Une participation libre **à partir de 300e** inclue l'hébergement et l'accompagnement.
L'organisatrice et la structure d'accueil se rejoignent en proposant un séjour de qualité tout en maintenant un tarif sobre.

Autres tarifs indicatifs

Les ateliers de sons de guérison : libres dons

Les massages d'1h30 : 40-50 euros

L'adhésion à l'association « Terre Eau Lumière » : à partir de 8 euros

Chambre seule : 75 euros pour la semaine

Chambre double : 30 euros pour la semaine

Nuitée supplémentaire : 20 euros

Tarif de référence pour un jeûne d'une semaine : 700 euros !

Du 20 au 26 Avril 2020
A Terre Eau Lumière, en Ardèche
lherbalie@gmail.com

C'est par la voix du yoga et le support des plantes médicinales que je conçois la santé du corps et la paix de l'esprit. Depuis l'adolescence, j'expérimente le jeûne, la monodiète et une alimentation simple et vivante comme principales techniques de soins.

Sans substance matérielle pendant quelques jours, notre richesse réside dans des nourritures plus subtiles : la sensibilité à la nature, les pratiques énergétiques et physiques, les relations d'amour et de bienveillance entre les Etres.

Leslie Mouyeaux, infirmière, herboriste et yogini



[L'Herbalie](http://lherbalie.com)

Cédric Vesper, danse & musique

Jeûneur depuis une dizaine d'années, il anime des ateliers de danse contact, des 5 rythmes et tango-contact pour une mise en corps quotidienne. En soutien sur les plans logistiques, il enrichit également l'accompagnement de ce jeûne par ses expériences personnelles liées aux addictions cigarettes, alcool et plaisirs de la table.

Son crédo : JEUNER pour équilibrer une vie épicurienne !



Fanny Hermier, arthérapie vocale

Elle guide les ateliers de chant vibratoire. Art énergétique vocal, issu du **yoga du son** et des **sons de guérison de la tradition Taoïste**. C'est une méditation par le souffle, la voix, la visualisation et l'attention portée à chacun des organes de notre corps.

Cette technique est un précieux soutien pour les plans physiques, émotionnels et mentaux.



[L'Arbre Sonore](#)