****

**Jeûne & Éveil**

**Retraite de Jeûne Pleine Conscience**



**RETRAITE DU 25 AVRIL AU 30 AVRIL 2021**

**Jeûnons en Paix au Hameau de Goûtevie**

Séjour de 5 jours et 5 nuits dans le Cœur des Alpes

**LE CADRE :**

Retrouvons-nous au Hameau de Goûtevie, petit coin de paradis rêvé et réalisé pour que nous puissions **nous reconnecter à notre nature et à la nature.**

À une trentaine de minutes de Grenoble, venez savourer un somptueux jardin de 5 hectares enveloppé de prairies et de forêts. Ressourcez-vous confortablement installé dans un kiosque romantique surplombant un étang aux eaux sereines. Grâce à sa beauté, sa simplicité, sa généreuse nature environnante et ses animaux, le Hameau de Goûtevie dans sa belle qualité de silence sera l’écrin idéal pour notre douce retraite ([Découvrir Le Lieu](https://goutevie.fr/)).

**A QUI S’ADRESSE CETTE RETRAITE :**

Que ce soit votre toute première fois ou une nouvelle fois, soyez les bienvenus. Nous vous proposons avec toute notre bienveillance cette retraite afin de partager un temps de redécouverte de qui nous sommes vraiment au fond de notre cœur et de notre corps.

Avez-vous besoin de vous reconnecter à la nature, de prendre soin de vous, de vous purger des fruits d’une société en perte d’harmonie tel que stress, déprime, angoisse, fatigue, maladies chroniques, excès alimentaire ou autres ?

Nous ferons de cette retraite le temps idéal pour vous permettre de faire le vide et vous remplir de bien-être.

**CE QUE NOUS VOUS PROPOSONS :**

Voués au bien-être et à l’humain, nous vous invitons à nous laisser vous accompagner, pas à pas durant 5 jours, de Jeûne et d’Éveil. 5 jours de reconnexion, de guérison et d’évolution.

Le Jeûne est un temps de silence et d’apaisement à travers tous nos sens. Au cours de cette expérience nous redécouvrons la subtilité de la vie qui nous habite et nous entoure.

Tout au long de cette retraite soyez libre de vous respecter dans vos temps de silence, de découverte et de partage. Soyez libre de prendre du temps pour vous ou de vous joindre à nous et aux autres.

Nous vous proposerons : Promenade silencieuse, méditation, apprendre à mieux vous alimenter, voyages musicaux, hypno-chamanisme, chants, massages, respirations thérapeutiques, exploration énergétique, éveil du corps, éveil de créativité, cercle de paroles et temps de silence… Nous vous partagerons les multiples méthodes qui ont transformé nos vies.

A l’accomplissement de cette retraite nous vous accompagnerons par un suivi en ligne ou téléphonique afin de réintégrer votre quotidien tout en préservant au mieux votre harmonie.

**QUI SOMME NOUS :**

Nous sommes avant tout de grands amis, sincères et complices. Ce lien nous a inspiré la création du projet de retraite « Jeûne & Éveil ». Complémentaires dans notre amitié et nos métiers de thérapeutes, conjuguer notre passion du bien-être était une évidence.

**Yann Marek** : Je n’ai qu’une seule philosophie : réaliser mes rêves et les partager. Grand voyageur, j’ai exploré le monde sur presque tous ses continents en quête de nouvelles expériences. C’est ainsi que je suis également devenu un grand voyageur de l’intérieur. L’introspection sous toutes ses formes est devenue ma passion. Depuis 2006 je suis thérapeute professionnel mais pas que, musicien, chanteur et photographe depuis encore bien plus longtemps, je considère que l’art d’apprécier la vie et de l’exprimer est une thérapie à part entière que je propose de partager.

Je suis hypnothérapeute, sophrologue, coach, réflexologue, masseur, énergéticien, thérapeute par la voix et la respiration. J’organise des stages de chant, de respiration thérapeutique, de soin énergétique, de théâtre d’improvisation, de gestion des émotions négatives ainsi que des retraites de méditation et de néo chamanisme.

**Nathalie Beghin :** La vie se joue, et on ne sait pas ce qui se joue ! Cela vous parle-t-il ? C’est la philosophie de vie qui m’inspire, accueillir l’expérience lorsqu’elle se présente, si elle n’est pas confortable, en faire une force, me remettre en question, être à l’écoute, cultiver la Joie, accueillir aussi mes émotions, regarder mes peurs et mes blocages. C’est tout un chemin qui ne se termine pas, d’où sa richesse ! J’expérimente différentes façons de me rencontrer et voyages intérieurs. J’ai à cœur de partager mes compréhensions, mes expériences, et ce en quoi je crois, au travers des différentes activités que je propose ou que j’accompagne.

Je suis Naturopathe, Iridologue, praticienne en massage Bien-Être et réflexologue, enseignante en Naturopathie et massages, j’accompagne des jeûnes à distance et en présentiel, j’organise des Rencontres et ces cercles de Femmes.

Je partage mes passions de là où j’en suis, car il y a toujours quelqu’un à inspirer, de même qu’il y a toujours quelqu’un qui nous inspire. La vie, ses expériences et ses apprentissages n’ont de sens que lorsqu’on en fait profiter autrui je crois.

**HEBERGEMENT :**

Nous aurons tous une chambre individuelle confortable (salles de bain partagées) dans 2 gîtes situés côte à côte ainsi qu’une belle salle commune pour nous retrouver.

**Pour en savoir plus :**

**Site Web :** [**goutevie.fr**](https://goutevie.fr/)

**Brochure :** [**Brochure Hameau de Goûtevie**](https://goutevie.fr/wp-content/uploads/2019/10/flyer-Goutevie.pdf)

**En option :**

* Location de draps : 10€ la semaine
* Location de linge de toilette : 4€ la semaine

Merci de nous le dire une semaine à l’avance, de sorte que tout soit prêt à votre arrivée.

**Autres options :**

* **Sauna** (capacité : 5 personnes)

24 € de l’heure

* **Bain Norvégien** (capacité : 8 personnes à la fois)

Prestation de 3 heures : 120 €, à diviser par le nombre de participants.

Comprenant le temps de préparation (nettoyage, remplissage et chauffe), le suivi de la chauffe pendant la prestation. Le bain est rempli avec l’eau de la source, sans produits chimiques, chauffée au poêle à bois.

* **Massage créatif et intuitif aux huiles essentielles** avec **Nathalie**

60 € 1h15

80€ 1h30

100€ 2h

* **Séances individuelles de 1h** avec **Yann** (Hypnothérapie, Réflexologie faciale ou plantaire, Pressura Imperium)

50 € l’heure

**FORMALITÉS :**

**Dates et Heures :**

* **Début**: Nous vous donnons RDV le Dimanche 25 Avril **à partir de 17h** au Hameau de Goûtevie.
* **Fin** : Nous nous dirons au revoir le Vendredi 30 Avril **vers 14h**, après le repas de reprise.

**Tarif :**

620 euros (tout frais inclus)

* 240 euros de logement seront à régler sur place auprès d’Aurélien notre hôte
* 380 euros restant seront à nous régler sur place ou en ligne
* Option Jus ou monodiète + 10 euros par jour.

**Acompte :**

Les inscriptions se font à réception d’un chèque d’acompte de 200 euros entièrement remboursable jusqu’à 6 semaines avant la date de la retraite. En cas de désistement à partir de 1 mois avant la date de début de retraite, nous retenons cet acompte, car nous ne pouvons maintenir le stage en dessous de 6 personnes, et nous avons nous-mêmes versé un acompte pour la réservation du lieu.

**Virement bancaire :**

IBAN: LT40 3250 0623 6011 3912  
BIC: REVOLT21  
Bénéficiaire: Yann Marek

**Paiement en ligne :**

<https://www.jeune-et-eveil.com/shop>

**Chèque de caution (établi à l’ordre de VERS LE NOUVEAU) à envoyer à :**

Nathalie BEGHIN

20 rue de la Bouvine

Boisseron 34160

**Formulaire :**

**A remplir en ligne**

**Adresse :**

Le Hameau de Goûtevie

La Gorge | 38220 Séchilienne

**Site Web :** [**goutevie.fr**](https://goutevie.fr/)

**Lien Google Map :** [**Le Hameau de Goûtevie**](https://goo.gl/maps/sHfWzHD2AzC1bsxc9)

**Brochure :** [**Brochure Hameau de Goûtevie**](https://goutevie.fr/wp-content/uploads/2019/10/flyer-Goutevie.pdf)

**Comment venir :**

* **En voiture :** [**cliquez sur le lien Google Map**](https://goo.gl/maps/sHfWzHD2AzC1bsxc9)
* **Transports Publics:** A partir de Grenoble prendre le bus 6010 (1h-8€) jusqu’à Chamrousse et ensuite nous viendrons vous récupérer (Prévenez-nous si vous choisissez cette option).
* Horaire, station de départ et carte : <https://www.rome2rio.com/map/Grenoble/Chamrousse>
* **Covoiturage:** Une fois inscrit nous vous inviterons dans notre groupe WhatsApp pour pouvoir coordonner conducteurs et passagers pour les covoiturages.

**QUOI AMENER :**

**Vêtements d’extérieur :**

Nous serons entourés de montagnes et par conséquent le climat peut avoir son petit caractère. Amenez de quoi vous promener sereinement sous le soleil ou sous les nuages humides. L’idéal est le système des 3 couches. Pour en savoir plus : [Système des 3 couches](https://www.ekosport.fr/systeme-3-couches-ski-u)

* Couche 1 : T-shirt respirant pour évacuer l’humidité et maintenir le corps sec
* Couche 2 : Polaire ou équivalent pour maintenir la température qui vous convient
* Couche 3 : Un coupe-vent imperméable pour vous protéger des intempéries et du vent
* Baskets de trail ou chaussures de randonnée
* Pour ceux qui craignent le soleil prévoyez chapeau et crème solaire
* Pour ceux qui craignent le froid prévoyez gants, bonnet et écharpe
* Gourde ou bouteille pour vous hydrater
* Petit sac à dos

**Vêtements d’intérieur :**

* Vêtement amples, souples et chaud (jogging ou équivalent)
* Chaussettes chaudes
* Chaussons
* Maillot de bain pour ceux qui veulent faire un sauna ou un bain suédois + drap de bain

**Eléments supplémentaires :**

* Plaid ou équivalent
* Tapis de sol, zafu ou coussin de méditation
* Bouillote
* Serviettes de toilette si vous ne les louez pas sur place
* Linges de lit (Taie, Drap et Housse de couette pour lits 2 places) si vous ne les louez pas sur place

**COMMENT NOUS CONTACTER :**

**Site :** [www.jeune-et-eveil.com](http://www.jeune-et-eveil.com)

**Email :** jeune.et.eveil@gmail.com

**Tel / WhatsApp / Signal :**

* Nathalie Beghin

06 14 23 01 05

* Yann Marek

06 69 57 36 64