



CENTRE HARMONIE

JEÛNE & BIEN ÊTRE EN TOURAINE

www.jeune-bienetre-touraine.fr



JEÛNE HYDRIQUE OU CURE DE JUS DÉTOX, CHOISISSEZ VOTRE FORMULE



AU SUD DE LA LOIRE, AU CŒUR DE LA VALLÉE DES ROIS

Le château de Chargé est inscrit dans une paisible campagne, celle des châteaux de la Loire (Chinon, Chambord, Blois, Chenonceau...), du bien-vivre et de cette particulière jovialité dont l'inénarrable Rabelais reste à jamais le personnage emblématique.

Dans un écrin de verdure propice au retour sur soi, à la détente et aux échanges, cette magnifique bâtisse s'ouvre à vous, riche de ses mille ans d'histoire(s)...





HÉBERGEMENT & ACTIVITÉS

Le château de Chargé, qui a traversé les siècles, se compose d'une demeure de Maître, le château, dont la tour principale date du XI^e siècle, de dépendances et d'une chapelle extérieure.

Qu'il s'agisse des chambres du château ou des dépendances, elles offrent tout le confort que l'on peut attendre : une literie de qualité, un espace de travail, un fauteuil et sa liseuse et, bien entendu, une salle de bain ou de douche.

Mais le château de Chargé, c'est beaucoup plus que cela car ce sont encore divers salons et espaces de vie, des salles à manger, une salle de méditation ou d'éveil matinal...

Laissez-vous envoûter par ce lieu chargé d'histoire avec tout le confort moderne.



JEÛNE HYDRIQUE

OU

CURE DE JUS & DÉTOX ?

À VOUS DE CHOISIR !



JEÛNE HYDRIQUE

Le jeûne hydrique est sans doute l'une des plus anciennes approches de l'expérience détox.

Elle consiste à s'abstenir de tout aliment pendant quelques jours pour permettre au corps de se régénérer, et ainsi améliorer sa condition physique et psychique. C'est aussi et avant tout une véritable aventure personnelle et humaine

Le jeûne que nous proposons est accompagné de boissons : eau, tisanes, jus tonique et potage léger de légumes. Il peut être personnalisé pour chacun par l'apport de jus de fruit dilué.

Deux expériences pour adapter votre jeûne et vous permettre un nettoyage en profondeur. Notre naturopathe conseil peut vous guider pour aborder votre cure de la façon la plus confortable. **Dans tous les cas, c'est aussi une véritable aventure personnelle et humaine.**

CURE DE JUS & DÉTOX

Vous pouvez nettoyer et régénérer votre corps tout en douceur.

Si vous choisissez l'option jus, vous dégusterez trois jus de légumes et de fruits frais différents chaque jour.

Nos jus sont réalisés avec un extracteur afin d'éviter l'apport de fibres et apporter tous les minéraux et vitamines pour faire le plein d'énergie



Option
Cure de jus
90 €

UNE JOURNÉE CHEZ NOUS...

Une journée dans notre centre Jeûne & Bien-être est faite d'une alternance de repos, d'activités et de découvertes, de joies et de rencontres... une journée où seul votre bien-être compte.



LE MATIN

Après l'entretien individuel où la tension, le pouls et le poids sont passés en revue, selon les instructions de la naturopathe présente tout au long du séjour, vous dégusterez un jus tonique et éventuellement une cuillère de miel. Une séance d'éveil corporel matinal vous sera ensuite proposée avant de partir pour une balade en pleine nature.

Ceux qui choisiront l'option jus pourront déguster deux jus différents fraîchement pressés : l'un avant la randonnée et l'autre au retour de balade.

L'APRÈS MIDI

De retour de randonnée en début d'après-midi, vous pourrez vous offrir un temps de repos bienfaisant ou vous consacrer à votre activité préférée : lecture, détente, sieste ou.... rien.

Ensuite, vous pourrez bénéficier d'un massage bien-être : shiatsu, pierres chaudes, hawaïen, drainage lymphatique, réflexologie... ou d'un bilan de santé complet avec notre naturopathe.



LE SOIR

Tous les jours, à 19h, vous serez invités à partager un temps d'échange convivial autour d'un potage préparé à base de légumes bio. Pour finir la journée, notre naturopathe vous proposera un exposé pédagogique : le système digestif, l'hygiène alimentaire mais aussi la reprise et les changements d'habitudes. Le dernier jour, vous retrouverez le plaisir de déguster le repas que vous aurez préparé avec le groupe. Un agréable moment de convivialité avant de repartir, le lendemain, plein d'énergie.

JEÛNE & BIEN-ÊTRE EN TOURAINE



JEÛNE HYDRIQUE OU CURE DE JUS DÉTOX,
CHOISISSEZ VOTRE FORMULE



RESPONSABLE DE CENTRE

NADINE KITA : 06 25 02 71 15

nadine.kita@jeune-bienetre-touraine.fr

Aux côtés de Nadine, Sabine et Emilie seront aux petits soins pour vous pour faire de votre séjour un moment inoubliable.

LOCALISATION



Château de Chargé
Lieu-Dit Château de Chargé
37120 Razines

PRIX DU SÉJOUR

7 JOURS/7 NUITS
À PARTIR DE

940 €

Option chambre individuelle
selon disponibilités :
à partir de 190 €

Massage Bien-être : (1 heure) 60 €

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

www.jeune-bienetre-touraine.fr

CHOISISSEZ
VOTRE DATE DE SÉJOUR
DU VENDREDI AU VENDREDI
DU SAMEDI AU SAMEDI

2024

AVRIL

- 🌞 Du 05 au 12 avril
- 🌞 Du 19 au 26 avril

MAI

- 🌞 Du 17 au 24 mai

JUIN

- 🌞 Du 31 mai au 07 juin
- 🌞 Du 14 au 21 juin

JUILLET

- 🌞 Du 05 au 12 juillet

AOÛT

- 🌞 Du 02 au 09 août

SEPTEMBRE

- 🌞 Du 13 au 20 septembre

OCTOBRE

- 🌞 Du 04 au 11 octobre

NOVEMBRE

- 🌞 Du 08 au 15 novembre

INFOS &
RÉSERVATIONS
jeune-bienetre.fr
ou appelez nos
naturopathes au
04 26 57 50 12

5 BONNES RAISONS DE JEÛNER AVEC JEÛNE & BIEN-ÊTRE

- Plus de 10 000 jeûneurs nous ont déjà fait confiance
- Plus de 40 centres certifiés dans les plus belles régions de France et d'ailleurs
- Chaque séjour encadré par une équipe de professionnels, à vos côtés 7j/7 et 24h/24.
- Un suivi personnalisé pour un jeûne adapté à chacun.
- Une semaine de bien-être total, avec en plus de la randonnée quotidienne et des massages, des activités variées : sophrologie, yoga, qi gong, ateliers créatifs...

VOUS AVEZ ENCORE DES QUESTIONS ?

Rendez-vous sur jeune-bienetre.fr ou appelez notre équipe de naturopathes au 04 26 57 50 12