# Retraite de jeûne spirituelle 7 jours

*Vivre une expérience de purification intérieure et profonde…*

*Lieu : L'ashram de kriya yoga de babaji en Estrie*

*Le programme de cette retraite a été mijoté pendant 10 ans afin d'offrir une thérapie holistique dans la totalité de l'être. Le corps humain est composé de plusieurs couches: physique, vitale, émotionnelle, mentale et spirituelle, soyez assurés que nous allons travailler sur tous ces aspects durant cette retraite.*

*C'est une retraite de 7 jours de purification et de transformation.*

*Le jeûne de 7 jours offre :*

- ✓ *Un repos du tube digestif*
- ✓ *Une désintoxication des tissus*
- ✓ *Une diminution des états inflammatoires général*
- ✓ *Un rajeunissement sur la peau*
- ✓ *Une perte de poids*
- ✓ *Un regain d'énergie après le jeûne*
- ✓ *Et bien plus selon les individus*

*La retraite de jeûne de 7 jours vise à vous offrir :*

- ✓ *Un accompagnement personnalisé dans votre plan de jeûne en fonction de votre constitution et vos états de santé.*
- ✓ *Une série de conférences qui vous aide étape par étape à construire un mode de vie thérapeutique et spirituel*
- ✓ *Une introduction de méditation et la pratique journalière durant la retraite*
- ✓ *Des séances de Yoga Nidra (la détente profonde) avec les bols tibétains pour optimiser la purification durant le jeûne*
- ✓ *Une purification et transformation de nos états intérieurs*
- ✓ *Un reset pour partir dans un horizon nouveau d'une vie équilibrée*
- ✓ *Soins supplémentaires en cas de symptômes difficiles*

*Salle de conférence et de méditation à l'ashram*

*Les détails du programme :*

*Mardi le 14 mai* *Jour d'arrivée*

*14h00-19h00* *Entrées des jeûneurs et distribution des chambres*

*20h00* *Rencontre du groupe - les points importants de cette retraite*

*Mercredi le 15 mai-20 mai*

*06h00* *Méditation et yoga doux de groupe avec la vue du Mont Orford*

*08h00* *Évaluation de vos signes vitaux en consultation individuelle*

*10h30* *Conférences*

*Jour 1 le 15 mai:* *Comprendre l'équilibre Yin- Yang*

*Jour 2 le 16 mai:* *L'horloge circadien selon les canaux énergétiques*

*Jour 3 le 17 mai:* *Comprendre l'équilibre fondamental acido-basique*

*Jour 4 le 18 mai:* *Comment gérer les facteurs acidifiants dans la vie*

*Jour 5 le 19 mai:* *Le yoga de la nutrition*

*Jour 6 le 20 mai:* *La purification karmique*

*Jour 7 le 21 mai:* *Conclusion et dédication*

*Note : il s'agit d'une série de conférences qui vous fournit étape par étape les instructions sur un mode de vie thérapeutique sur le plan physique et spirituel.*

*15h00* *Yoga Nidra avec les bols tibétains en groupe*

*19h30* *Méditation guidée et prière du groupe*

*20h30* *Couvre-feu*

*Mardi le 21 mai.  Jour de départ*

*6h00  Méditation et yoga doux de groupe avec la vue du Mont Orford*

*8h00  Évaluation de vos signes vitaux en consultation individuelle*

*9h30  1ère réalimentation*

*10h30  Dernière conférence s'agit d'un échange de groupe et de dédication*

*12h00  2ème réalimentation*

*14h00  Départ avant 14h*

*Vous allez être répartis sur une bonne base de mode de vie thérapeutique dans un autre état... avec les bagages que vous aurez acquis durant cette retraite à travers les conférences et les cours de méditation.*

*Pour assurer une qualité de retraite intime, nous avons seulement 7 places disponibles.*

*Le lever du soleil à l'ashram avec la vue du Mont Orford*

*Lieu:  En Estrie, l'ashram de Kriya yoga de Babaji,*

*196 Rang de la Montagne, Saint-Étienne-de-Bolton, QC J0E 2E0*

*Une terre peuplée des anges et des vibrations de cristaux, un lieu de ressourcement magnifique.*

*Date: du 14 -21 mai 2019, n'oubliez pas le 7 est un chiffre sacré de la création !!!*

*Méditation guidée en groupe*

*Tarif:*

*Frais d'hébergement :45-60$ par nuit. Occupation individuelle.*

*(Le prix varie selon la chambre est avec ou sans la toilette à l'intérieur et avec salle de bain privé ou non. Possibilité de lavage.)*

*Frais d'évaluation en naturopathie et coaching de jeûne: 108$ par jour*

*Un reçue de naturopathie de 95 $ par jour vous sera émis pour la partie de consultation et d'évaluation.*

*Services des soins à coût supplémentaire sur demande:*

*Acupuncture régulière 65$  Acupuncture avec les bols tibétains 85$*

*Drainage lymphatique 75$*

*Pour plus d'info appeler au: 450-865-835 ou remplir un formulaire de demande en ligne http://santebodhicitta.ca/formulaire-dinscription*

*Nous vous appellerons prochainement pour évaluer avec vous vos besoins et votre admissibilité.*

*Un dépôt de 200$ est nécessaire pour confirmer votre place.*

*Le dépôt est remboursable avant le 15 avril 2019.*

*Après le 15 avril, aucun dépôt n'est remboursable mais échangeable aux services offerts par Centre Santé Bodhicitta.*

*À partir du 15 avril commence l'élaboration du plan de jeûne pour chaque participant. Le plan personnalisé vous sera envoyé et communiqué avant le 1 mai afin de vous aider à mieux préparer votre retraite et la descente alimentaire. Selon les conditions morphologiques et constitutionnelles de chaque personne, certains détails se varient entre les participants.*

*L'ashram de kriya yoga vu du ciel*

# Retraite de jeûne spirituelle 7 jours

*Offerte et dirigée par Jun Liu : Naturopathe et Acupunctrice*
*Thérapeute holistique, praticienne des soins sonores avec les bols tibétains*
*coach de jeûne thérapeutique, ancienne superviseure de jeûne au centre val santé.*

*www.santebodhicitta.ca*