

Le Cercle - Association Loi de 1901 - la ferme de Gratte Semelle - 13150 Tarascon  
+33(0)6 07 36 43 07 - contact@amlecercle.com  
SIRET : 75137843100017  
Formateur N°93131755013

## **JEÛNE OU DETOX AU MAS DE GRATTE SEMELLE DU SAMEDI 25 MAI AU VENDREDI 31 MAI 2019**

**Lieu :** Le Mas de gratte semelle  
Route d'Avignon  
13150 TARASCON

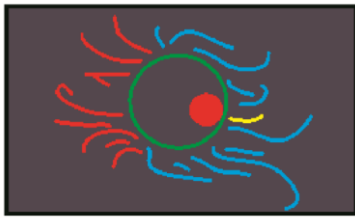


Selon HYPOCRATE, médecin grec du 5<sup>ème</sup> siècle avant JC , il existe 4  
CAUSES DE LA MALADIE

1) L'encrassement du terrain par les métabolites

C'est à dire les déchets: cause omniprésente dans toutes les maladies. Ils sont d'origine endogène et exogène.

Endogène (résidus de l'activité cellulaire et du métabolisme): le corps crée ses propres résidus issus de son fonctionnement.



Le Cercle - Association Loi de 1901 - la ferme de Gratte Semelle - 13150 Tarascon  
+33(0)6 07 36 43 07 - contact@amlecercle.com  
SIRET : 75137843100017  
Formateur N°93131755013

Exogène: plusieurs types:

- Substances toxiques issues de la fermentation des aliments (mauvaise digestion)
- Intestin enflammé qui devient poreux et laisse passer les toxines
- Molécules chimiques de synthèse non prévues pour le fonctionnement du corps: pesticides, colorants, médicaments.

Ces déchets doivent être éliminés pour éviter qu'ils envahissent les liquides et les tissus du corps et retrouver la santé.

- 2) La baisse de vitalité
- 3) La surexcitation psychique
- 4) Les pollutions

Le jeûne est une des techniques qui va permettre de supprimer les surcharges

Le jeûne hydrique consiste à éliminer tout aliment pour ne consommer que de l'eau (1 à 3 litres par 24h.)

Il dure au moins 5 jours pour permettre de passer en autolyse et éliminer les déchets et toxines

Le jeûne est la méthode la plus curative mais il suppose des conditions d'entrée stricte, notamment une vitalité suffisante du sujet et que les émonctoires soient capables de supporter la masse de déchets mise en mouvement à éliminer.

Il ne doit pas être pratiqué sur les personnes sans énergie vitale u les femmes enceintes ou sur les personnes en cours de traitement médical sans avis du médecin allopathe.

Dans l'un de ces cas, nous vous proposons une mono diète adaptée à votre tempérament (cure de jus de légumes, cure de fruits ou autre aliment).

### **Programme**

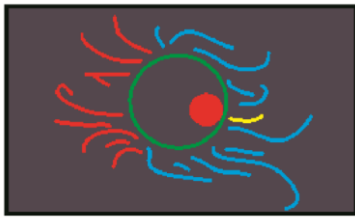
**Vous arriverez le vendredi soir ou samedi matin au mas de gratte semelle soit par TGV ( la gare est à 15 mn, nous viendrons vous y accueillir) soit par la route .**

**Je vous adresserai 3 semaines avant le début du jeûne quelques conseils à mettre en œuvre.**

**Le premier jour : Consultation en naturopathie. Mise en œuvre des prémices du jeûnes (purge et lavement)**

**Le deuxième jour : Conférence sur les cures de désintoxication en naturopathie.**

**Puis pendant le séjour, repos, marche dans la Montagnette au grès de votre ressenti.**



Le Cercle - Association Loi de 1901 - la ferme de Gratte Semelle - 13150 Tarascon  
+33(0)6 07 36 43 07 - [contact@amlecercle.com](mailto:contact@amlecercle.com)  
SIRET : 75137843100017  
Formateur N°93131755013

**Séance quotidienne de rechargement en énergie ( énergétique chinoise, yoga, sylvothérapie, actinologie)  
Bain de siège devant les oliviers  
Fabrication de crèmes de beauté naturelles  
Tisane de plantes sauvages de la Montagnette et des plantes BIO de notre jardin.  
Découverte des plantes sauvages de la Montagnette  
Possibilité d'aller marcher au bord de mer en Camargue  
Le dernier jour pour la reprise alimentaire : préparation de plats à base de légumes cuits.**

### **CONDITIONS ET TARIF DU SEJOUR**

\*Matériel à apporter : Une poche à lavement ( à vous procurer en pharmacie ou magasin BIO ou sur internet), des chaussures de marche, un maillot de bain.

#### **\*Tarif :**

#### **1)Le couchage : plusieurs choix sont possibles :**

- **Nous disposons de plusieurs chambres :**
- **La ferme : chambre 2 lits avec salle de bain partagée : 80€/ la nuit pour 1 ou 2 personnes**
- **Le mas :**
- **chambre Thécla 1 lit double avec salle de bain privée : 120 € / nuit pour 1 ou 2 personnes**
- **chambre Coca : 1 lit double et 1 lit 1 personne avec salle de bain partagée : 120 €/nuit pour 1 ou 2 ou 3 personnes**
- **-petite chambre avec salle de bain partagée : 1 lit 1 personne : 40 €/nuit**

#### **2)L'accompagnement : 450 € pour le jeûne et 550 € en monodiète Acompte 50% à la réservation**

Massage aux pierres chaudes par Véronique sur réservation : tarif : 80 euros 1 heure et demie

Massage naturopathique par Anne Victoria sur réservation : tarif 70 euros 1 heure

### **RENSEIGNEMENTS**

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter :  
Anne Victoria, naturopathe: 06 07 36 43 07  
[contact@amlecercle.com](mailto:contact@amlecercle.com)

[Vous pouvez tout apprendre sur le jeûne en lisant mon livre : « Jeûner, le retour à la santé » Editions Marie Claire. Disponible à la FNAC, CULTURA, AMAZONE, en librairie ou bien encore sur place au Mas de gratte semelle](#)