



Mas de Gratte Semelle

**JEÛNE AU MAS DE GRATTE SEMELLE
DU LUNDI 31 AOUT 2020 AU DIMANCHE 6 SEPTEMBRE 2020**

Le séjour jeûne suivant aura lieu du 10 au 15 novembre 2020

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



Selon HYPOCRATE, médecin grec du 5^{ème} siècle avant JC , il existe 4
CAUSES DE LA MALADIE

1) L'engrassissement 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.

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.)

Le jeûne sec consiste à éliminer tout aliment mais aussi toute boisson. Il ne dure en principe que 48 heures, et alterne souvent avec le jeûne hydrique. Il permet d'éliminer les toxines colloïdales car il purifie la lymphe

Le jeûne hydrique 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 ou 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).

PRE REQUIS

- Avoir consulté un naturopathe pour vérifier votre énergie vitale
- Cette consultation peut avoir lieu au mas de gratte semelle le jour de l'arrivée sur rendez-vous avec Anne Victoria : tarif 80 €



- Si vous êtes sous traitement médical, avoir requis l'avis de votre médecin traitant
- 5 personnes minimum, 7 personnes maximum logeant sur place

Programme

Vous arriverez le lundi 31 août 2020 à 18 heures au mas de gratte semelle.

Du 24 au 28 août vous aurez commencé votre descente alimentaire en supprimant de votre alimentation : la viande rouge, les féculents, les sucres.

Du 29 au 31 Août vous ne consommerez plus que des légumes crus et cuits et des fruits.

Le lundi 31 Août : bouillon de légumes ou jus de fruits le matin et vers midi vous pourrez faire votre purge :

- Soit vous avalez une cuillère de sel de Nigari (que vous trouverez en magasin Bio) dans un verre d'eau.
- Soit un sachet de chlorure de magnésium
- Soit une 30ml d'huile de ricin

Attention les effets peuvent se ressentir tout l'après-midi et mettre un certain temps à se déclencher selon l'individu

A votre arrivée : Installation dans votre chambre et information sur le programme. Vérification de votre vitalité avec Anne Victoria

Le premier jour :

Mardi

8h30 Mise en œuvre du lavement

10h30/11h30 : Séance de Yoga avec Anne Victoria

12 h : Jacuzzi

13h /14h : sieste

14h30 : balade dans la Montagnette avec Véronique

19h : conférence sur le jeûne

Mercredi

11h : bain de siège et explication sur les bienfaits du bain de siège



16h/17 h : YOGA avec Anne Victoria

18h : conférence et dédicace du livre de Anne Victoria sur les méthodes anti âge naturelles.

Jeudi :

8h30 Mise en œuvre du lavement

10h/11h : séance de rechargement en énergie avec Anne Victoria

12h : Jacuzzi

13h/15h : sieste

15h30 : balade dans la Montagnette et découverte des plantes sauvages

Vendredi :

9h/9h45 : techniques respiratoires : conférence et exercices

10h : Jacuzzi

18h : séance de magnétisme par Anne Victoria

Samedi

10h30/11h30 : Séance de Yoga avec Anne Victoria

12h : Jacuzzi

13h : sieste

15h30 : balade dans les Alpilles au lac de St Rémy avec Véronique

Dimanche

Reprise alimentaire : explications sur la reprise alimentaire

Le matin : Pruneaux macérés dans l'eau et compote de pomme.

Midi : Velouté de légumes crus.

11h : Jacuzzi

Départ dans l'après midi

Tisane de plantes sauvages de la Montagnette et des plantes BIO de notre jardin pendant tout le séjour

En particulier le romarin pour ses effets dépuratifs du foie

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 et tenue de marche, un maillot de bain, un peignoir

***Tarif :**

-60 euros/personne/ jour pour le forfait accompagnement jeûne, incluant les activités proposées dans le programme, les tisanes, la reprise alimentaire. Le livre de Anne Victoria « 24 heures avec une naturopathe » est offert pour un séjour complet

-Les nuitées sont aux tarifs indiqués sur le site du mas de gratte semelle, selon la chambre choisie et le nombre de personne par chambre. Vous pouvez partager les chambres à votre convenance

ACTIVITES A LA CARTE :

Activité	intervenant	tarif
Massage aux pierres chaudes (relaxant)	Véronique Ben Zakin	80 €
Massage naturopathique (dynamisant)	Anne Victoria	80 €
Massage ayurvédique (agissant sur les fonctions émonctoires)	Stéphanie Martorell	80 €
Massage Californien/suédois/tibétain (relaxant) Chinois (sur les énergies, point méridien et acupression) Hawaïen (drainant et dynamisant)	Virgilia Roux	80 €
Massage des pieds	Anne Victoria Fargepallet ou Véronique Ben Zakin	40€ / 30 mn
Massage de la tête/visage	Anne Victoria Fargepallet ou Véronique Ben Zakin	40€ / 30 mn
Brossage à sec (relance la circulation de la lymphe) Gant offert	Anne Victoria Fargepallet ou Véronique Ben Zakin	40€ / 30 mn



Relaxation énergétique holistique	Sabine Heickmann	80 €
Réflexologie	Sabine Heickmann	70 €
EFT (Emotional freedom technique)	Véronique Abras	60 €
Numérologie	Mylène Guillot	60 €
Pilate	Véronique Abras	Cours particulier : 60 € Collectif à partir de 5 personnes : 15€/pers
Yoga Athayoga	Stéphanie Martorell	Cours particulier 60 € Collectif à partir de 3 personnes 35€/pers
Soin en magnétisme	Anne Victoria Fargepallet	40 €
Séance de médiumnité	Valérie Meynet	80 €
Soin christique	Lydiane Lefort	80 €

Pour toutes ces activités, merci de réserver au plus vite afin d'être rassuré sur la disponibilité de chaque intervenant, car elles ont toutes leur propre activité en cabinet. Nous choisirons avec elle le meilleur moment pour vous.

RENSEIGNEMENTS

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter :
Anne Victoria, naturopathe: 06 07 36 43 07
Véronique : 06 15 16 18 81

Vous pouvez tout apprendre sur le jeûne en lisant mon livre : « Jeûner, le retour à la santé » Editions Marie Claire. Disponible à : Les lettres Vives Tarascon, ACTES SUD Arles, FNAC, CULTURA, en librairie ou bien encore sur place au Mas de gratte semelle.

Anne Victoria et Véronique



Maison de Grasse Semelle



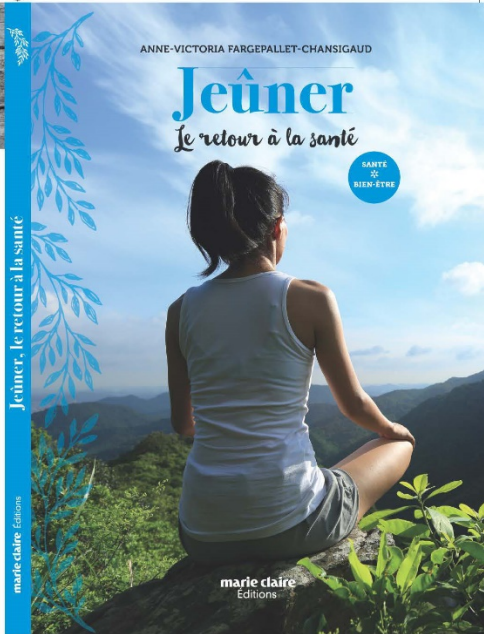
Jeûner Le retour à la santé

Notre organisme possède d'incroyables capacités de régénération. Privé de nourriture pendant plusieurs jours, le corps utilise l'énergie - habituellement dépensée pour la digestion - à se détacher et s'auto-guérir. Les bénéfices du jeûne sont ainsi très nombreux : retrouver l'énergie, rajouter le poids, perdre du poids, améliorer la digestion, renforcer les défenses immunitaires... Il procure également un grand bien-être psychologique.

Anne-Victoria Fargapillet-Chansigaud, naturopathe et présidente de l'APHN (Association pour la Promotion de l'Hygiène vitale et de la Naturopathie) nous donne toutes les clés pour bien comprendre le jeûne et le pratiquer dans les meilleures conditions.

www.editionsmarieclaire.com
14904 ISBN 978-2-325-0225-5
9 791032 302255

marie claire
Editions



Jeûner, le retour à la santé
marie claire Editions



24h avec une naturopathe

Les bons gestes au quotidien
pour améliorer votre capital santé

Une bonne santé passe par de bonnes habitudes au quotidien. Activité physique, alimentation, détente, sommeil ont un impact considérable sur notre bien-être.

Ce livre vous accompagne sur une journée - du réveil au coucher - pour mettre en place une nouvelle « routine », faite de gestes simples, permettant de retrouver équilibre et énergie.

Menus, hygiène, sport, gestion du stress, aromathérapie... Une mine d'informations et de conseils faciles à appliquer chaque jour pour optimiser votre forme et prévenir les maladies.

Anne-Victoria Fargapillet-Chansigaud est naturopathe et présidente de l'APHN (Association pour la Promotion de l'Hygiène vitale et de la Naturopathie). Elle vit en Provence où elle organise des séjours santé et des jeûnes.

www.editionsmarieclaire.com
17903 ISBN 978-2-325-03337-7
9 791032 303337

marie claire
Editions



24 H AVEC UNE NATUROPATHE
marie claire Editions