



INVITATION – SÉJOUR JEÛNE ET ET BMC

Vivre une expérience inoubliable en prenant soin de soi



**DU 07 AU 13 JUIN 2026
BOURNAC EN AVEYRON**

Se ressourcer en permettant à son corps un repos digestif et favoriser son auto nettoyage.

Vivre une expérience d'immersion au cœur et au creux du corps, se laisser toucher par sa poésie.

Offrir du repos à son système digestif c'est créer de l'espace à l'intérieur de soi, c'est aussi permettre à sa créativité de s'exprimer.

Vous seront proposés, le temps de ce séjour : l'expérience du **jeûne**, le ressourcement dans la **nature** au cours de marches silencieuses ou contemplatives et des temps pour rencontrer son **corps** et le laisser vivre à son rythme avec Muriel Migayrou.

**Ce séjour, sera comme un voyage de printemps
à la rencontre avec la poésie du corps...**

VOS ACCOMPAGNANTES



Aline Boi

Praticienne en soins traditionnels Chinois

Conseillère en Naturopathie

« Semeuse de graines » !

Tél. +(33) 06 10 24 71 74

Email : ungraingraine@ungraingraine.fr

Site : ungraingraine.fr



De par mon engagement autour de la santé et de l'énergie et au regard de notre posture entre ciel et terre, j'ai le désir de vous partager les bases d'une alimentation saine, équilibrée et vitalisante.

De vous proposer un regard éclairé sur ce que notre corps est en mesure d'attendre.

Je souhaite vous accompagner tout au long de ce séjour de jeûne, permettre à votre organisme de se consacrer uniquement à ses fonctions d'élimination et de régénération comme le fait spontanément un animal malade, pour retrouver un nouveau tonus physiologique et psychologique.

Podcast - La Vida Vidanta - <https://www.radiosaintaffrique.com/la-vida-vidanta-10-saison-1>



Muriel Migayrou

Praticienne certifiée de Body Mind centering®

Fasciathérapeute (MDB)

Pédagogue du mouvement, danseuse

Tél. +(33) 06 31 54 45 52

Site : www.murielmigayrou.wordpress.com/

Les chemins qu'emprunte le corps pour soutenir sa propre vitalité m'interpellent depuis longtemps.

Danseuse et pédagogue du mouvement depuis plus de 35 ans, j'ai affiné ma compréhension et ma perception du corps vivant grâce au travail du Body Mind Centering® et à la thérapie manuelle des fascias.

Je cherche à accompagner les personnes au plus près de leurs besoins, en mouvement et/ou par le toucher.

Mon travail développe la fluidité, la libération du mouvement, une meilleure relation à soi-même. Chaque séance, atelier, est un voyage au cœur du corps.

UN JEÛNE EN TROIS TEMPS

Le Coeur de la cure



« Quand le corps est chargé d'humeurs impures, faites-lui supporter la faim : elle dessèche et purifie », c'est ce que conseillait Hippocrate.

C'est le printemps, le bon moment pour booster la nouvelle énergie qui émerge en nous.

Je me propose d'être votre guide pour préparer votre corps à la renaissance en adoptant un programme de détox et de drainage.

Un temps de retour à Soi, au corps, au cœur, à la nature, à l'Essentiel.

Je vous suggère la cure suivante :

1 semaine de descente alimentaire à votre domicile avec un accompagnement pas à pas au quotidien par mail.

1 semaine en présentiel dans un cadre sécurisé et accompagné par une naturopathe pour vous permettre une séquence de jeûne hydrique en conscience.

1 semaine de remontée à votre domicile pour un retour à une alimentation équilibrée et durable guidée par mail.



Un bilan de vitalité vous sera adressé qui est à nous retourner complété dès la confirmation de votre inscription.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Aline

LE CORPS ET SA POÉSIE EN MOUVEMENT



« C'est comme si, en parcourant mon corps, j'étais à la fois voyante et aveugle... J'en décèle les moindres cavités, ses failles et ses galbes ; tout ce paysage intérieur qui est le mien et qui se révèle au fil des gestes... » L. Louppe



LE BMC®

est une approche corporelle qui permet d'entrer en relation, en profondeur, avec l'intelligence du corps et sa vitalité, par le mouvement et le toucher.

Les ateliers quotidiens nous permettrons de découvrir et d'explorer des appuis intérieurs grâce, au support de notre architecture (squelette), à la détente et au rebond de nos organes, à l'épanouissement de notre respiration, à la plénitude de notre système nerveux, à la fluidité et à la tonicité de nos muscles, au glissement et à l'espace qu'ouvrent nos fascias...

Le travail que je propose se fait tout en douceur, détente et bonne humeur. Je cherche à apporter, de la légèreté, de l'authenticité une meilleure relation à soi.

Pour moi, le Body Mind centering éveille à la poésie du corps. C'est un voyage au coeur du corps.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Muriel

LIEU DU SÉJOUR

Le séjour se passera en Aveyron, dans un lieu d'exception propice à la relaxation à la créativité et au ressourcement.

Au coeur d'une magnifique nature sauvage, vous logerez dans l'espace résidentiel de la CasaEuropéa, dans un très joli bâtiment bioclimatique entouré de forêt.

Cet endroit extraordinaire est équipé d'un sauna ainsi que d'une piscine au sel.

Ce petit paradis est une invitation à la détente, au bien-être et au lâcher-prise.



Notre lieu d'hébergement se situe sur la commune de Bournac 12400 Saint-Affrique



<http://www.casaeuropea.net/infrastructures.html>

SÉJOUR LIMITÉ À 6 PERSONNES POUR VIVRE CETTE SEMAINE DE JEÛNE EN TOUTE SÉRÉNITÉ AVEC UN SUIVI PERSONNALISÉ.

Ne manquez pas cette opportunité unique de vivre les voies de la détoxification naturelle et de découvrir comment vous pouvez revitaliser votre corps et votre esprit

Nous avons hâte de vous accueillir sur ce séjour.

FICHE INSCRIPTION

A imprimer et à nous retourner par mail ou par courrier

JEÛNE ET BMC DU 07 AU 13 JUIN 2026

TARIF

Le prix de notre séjour et cure

Chaque séjour inclut : les tisanes de plantes, le jus du midi, le bouillon de légumes du soir, l'accès au bol d'air Jacquier, au sauna, à la piscine, au dojo et la participation aux propositions d'ateliers en journée et animations du soir ainsi que les deux semaines d'avant et d'après-séjour.

7 jours / 6 nuits : 780,00 €

L'hébergement se fait en chambre 2 personnes avec salle de bain et toilette privés

Inclus : draps uniquement

Apporter vos serviettes et gant pour la toilette, le sauna et la piscine

Nom :

Prénom :

Tel :

E-mail :

Adresse postale :

Versement d'un acompte de 21%, soit 160€ déductible de la somme due à l'inscription

A adresser par chèque à :

Ou par virement RIB :

Un grain de soi /
Aline Boi
305 Chemin des Canacs
12480 Saint-Izaire

FR 76 1131 5000 0108 0263 5977 486

En cas de désistement de votre part, l'acompte est remboursable jusque 15 jours avant le début du séjour.

Si l'effectif n'est pas atteint 15 jours avant le début du jeûne à domicile, nous prendrons la décision d'annuler le séjour. Nous restons à votre écoute pour toute information.

SI L'ARGENT EST UN FREIN, CONTACTEZ-NOUS POUR EN PARLER, LES SOLUTIONS SONT NOMBREUSES

ZOOM SUR LE BOL D'AIR JACQUIER – En accès libre

Air pollué, vie moderne, stress et vieillissement empêchent une bonne assimilation au quotidien de l'oxygène.

Le résultat est sans appel : fatigue, perte de vitalité, de mémoire et nervosité. En respirant un oxygène purifié quelques minutes par jour, vous allez pouvoir améliorer votre « zenitude » mais aussi la qualité de votre peau et de son teint.

ZOOM SUR LE SAUNA ET LA PISCINE – En accès libre

Le Sauna : Un rituel Détox imparable, la sudation chasse les toxines accumulées et permet d'évacuer les impuretés.

La Piscine en plein air au sel : l'utilisation d'un électrolyseur au sel pour piscine permet d'éviter l'utilisation de chlore chimique. Les baigneurs peuvent ainsi profiter d'une eau salée plus douce pour les yeux et la peau, sans risque de réaction allergique. Le sel spécial piscine apparaît comme une alternative intéressante dans le respect de l'environnement car il ne pollue pas.

ZOOM SUR LES ACTIVITÉS

Alternance de moments actifs et de moments de repos. Un panel d'activités vous sera proposé que vous restez libre de choisir à votre gré.

- Des moments d'éveil corporel le matin, de sieste l'après-midi
- Immersion dans la nature
- Des ateliers de libération du mouvement, de fluidité du corps
- Des ateliers d'initiation à la méditation, relaxation
- Des soirées tranquilles et ludiques autour de projection et discussions
- Conférence sur l'alimentation saine, la détox, le jeûne, la naturopathie...

ZOOM SUR LES PRODUITS

Les produits proposés sont d'excellente qualité

- Approvisionnement en produits frais, locaux, issus de l'agriculture biologique et naturellement sans gluten
- Mise à disposition d'Eau filtrée • Mise à disposition de Plasma de Quinton • Mise à disposition de Tisanes • Mise à disposition des Huiles Essentielles • Mise à disposition des Hydrolats

Avant de réserver ce séjour, merci de vérifier que vous n'avez pas de contre-indications à la pratique du jeûne :

amaigrissement important récent, grossesse ou allaitement, insuffisance rénale ou hépatique avancée, troubles psychologiques non stabilisés...