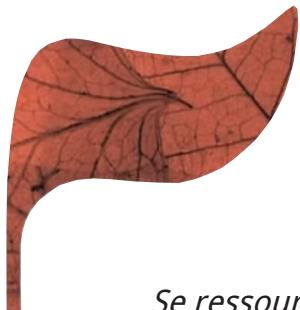




# INVITATION – SÉJOUR JEÛNE ET ATELIER TERRE

Vivre une expérience inoubliable en prenant soin de soi



**DU 17 AU 23 MAI 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 de la nature et de la créativité source de régénération physique et émotionnelle*

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 ateliers d'arts pour aller à la rencontre de la **terre** avec l'artiste Catherine Guyot.

**Ce séjour, sera comme un voyage pour mieux vivre le Printemps...**

# VOS ACCOMPAGNANTES



**Aline Boi**  
Praticienne en soins traditionnels Chinois  
Conseillère en Naturopathie  
« Semeuse de graines » !  
Tél. +(33) 06 10 24 71 74  
**Email : [ungraindexoi@gmail.com](mailto:ungraindexoi@gmail.com)**  
Site : [ungraindexoi.fr](http://ungraindexoi.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>**



**Catherine Guyot**  
Sculptrice Terre  
Professeur de sculpture et d'ateliers créatifs  
Tél. +(33) 06 80 57 01 84  
**Email : [cguyot.plasticienne@gmail.com](mailto:cguyot.plasticienne@gmail.com)**  
Site : [www.catherineguyot.com](http://www.catherineguyot.com)



La terre entre mes mains, je m'appuie sur de la technicité ancestrale et la maîtrise du geste, mais aussi sur l'esprit qui règne dans la matière, sa sensualité, ses multiples textures, couleurs, forces et souplesses. Mon travail en recherche permanente prend sa source dans le langage du corps humain, du visage, dans les émotions.

A l'occasion de mes voyages intérieurs ou escapades, j'adopte la pratique du Carnet de Voyage. Cette forme d'aventure littéraire et graphique vient enrichir ma créativité.

Ma démarche aujourd'hui tend à associer ces médiums. J'ai le plaisir de proposer des ateliers de sculpture, de carnet de voyages et d'arts plastiques ouverts à tous, de partager la poésie de la créativité qui, plus d'être intangible, n'est pas mesurable.

Faciliter son émergence me tient à cœur, l'expression est en chacun de nous



# 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 la fin de l'hiver, les jours rallongent et nous rappellent que le printemps n'est plus très loin. Qui dit printemps dit préparation du corps à la renaissance qui accompagne cette saison pour accueillir toute l'énergie qu'elle libère.

Je me propose d'être votre guide pour aider votre corps à se relancer en adoptant un programme de détox et de drainage.

Résultats : une vitalité renforcée, un système immunitaire au top et une peau rayonnante de santé !

### 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**

# UN RENDEZ-VOUS AVEC LA TERRE



Je vous invite à explorer votre créativité en rencontrant la Terre.



Un voyage sensuel et ludique pour déposer ce que vous vivrez, retranscrire vos impressions, vos pensées.

La Terre incarne un formidable terrain d'exploration et d'expérimentations, potentiellement d'heureux hasards et de contrôles.

Déliez vos mains, utilisez les infinies possibilités de l'argile pour retranscrire couleurs, mouvements, textures. Modelez, sculptez, coupez, collez, dessinez, gravez, colorez...

Cet atelier se propose sans besoin de techniques, dans l'accueil du moment et de l'intimité bienveillante du groupe.



Je vous ferai découvrir des procédés ludiques et dynamiques pour vous aider à déployer votre créativité en mettant l'accent sur le plaisir d'expérimenter dans l'instant et si vous le souhaitez de pérenniser vos œuvres grâce à la cuisson.

Vous découvrirez des plantes et textures pour impressionner vos créations et bien d'autres surprises.

Vous découvrirez les secrets de la Terre aux effets surprenants !  
Sensuelle elle se propose en couverture, en teinture, en douceur.

A la fin de cet atelier, vous serez surpris(es) de découvrir que toutes vos perfections et petites imperfections font tout le charme de vos créations.

## 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 ATTELIER TERRE DU 17 AU 23 MAIL 2026

### TARIF

Le prix de notre séjour et cure

Chaque séjour inclut : l'hébergement, 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, 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 : 810,00 €**

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 /

FR 76 1131 5000 0108 0263 5977 486

Aline Boi

305 Chemin des Canacs

12480 Saint-Izaire

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 créatifs autour d'une rencontre avec la Terre
- 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...*