

Semaine de Jeûne

du 4 au 10 avril 2020

à Vaumarcus, face aux Alpes et près du Lac

Feldenkrais - Chant - Randonnée



Kristine Delhaye

Chef de chœur. Pédagogue de la voix et du mouvement, passionnée par la beauté et la richesse des chants traditionnels du monde, la musique modale et la transmission orale, anime des ateliers *corps-voix-chant polyphonique* depuis plus de 15 ans.

Praticienne Feldenkrais.



Valérie Maître

Formatrice d'adultes, je pratique le jeûne depuis plus de 15 ans, avec 20 jeûnes au compteur à ce jour, comme participante et/ou co-organisatrice. Je me suis formée à la nutrition, à l'aromathérapie et aux Fleurs de Bach afin de permettre un accompagnement plus personnalisé.

Prix : entre CHF 600.- et CHF 800.- selon le type chambre

Accompagnement pour la descente et la reprise alimentaire (y compris une séance d'information le 27 mars 2020)

Chaque jour pendant le stage :

- réunion d'information et discussion concernant le jeûne, la nutrition, etc
- boissons : tisanes, jus de fruits et eau
- une à deux heures de pratique vocale et chorale
- séance d'une heure de Feldenkrais
- randonnées avec indications et cartes à disposition

Compléments possibles : - massages divers

Informations détaillées et demandes d'inscriptions :

Marianne Guignard / 032 913 60 81 - 079 289 75 04 - marianne.guignard@bluewin.ch

Chantal Favarger / 032 753 57 88 - 076 587 00 55 - favargerchant@yahoo.fr