



Votre séjour "Jeûne et marche" aux chalets de la Griyotire à Praz-sur-Arly

**Du Samedi 13 Septembre
au Vendredi 19 Septembre 2025**

Introduction :

Un accompagnement bienveillant du jeûne Buchinger avec Marie Bruno de Jeûne Marche Nature.

• Journée type du séjour :

Autour de 9h...

Un temps de partage autour de la première tisane de la journée et du jus de légumes et de fruits frais puis réveil musculaire et énergétique du corps, une mise en mouvement douce.

Ensuite nous partons sur les chemins, les sens en éveil, à la découverte de cette belle Nature et de nous-même.

Le temps passé en extérieur est de 1h30 à 3h30 en fonction du lieu de la balade.

Pendant la marche, nous faisons de nombreuses pauses pour respecter les corps et nous émerveiller, écouter, sentir, ressentir, vibrer.

Entre 13h30 et 18h00...

De retour au chalet, c'est l'heure d'un temps libre : sieste, lecture, relaxation, méditation, jeux, soins bien-être (*à réserver en amont*), baignade...

Autour de 18h30...

Un temps de partage autour du bouillon fait maison et d'un atelier de naturopathie sur un sujet tel que la pharmacie naturelle, les intestins, le microbiote intestinal, les émotions, l'alimentation, les modes de cuisson, le cru, les boissons, les plantes médicinales, l'utilisation de l'argile, les bains dérivatifs, la cohérence cardiaque, la reprise alimentaire après le jeûne...

Le dernier jour, nous dégusterons ensemble le repas de reprise, avec délices et plaisirs partagés.

Départ Vendredi en début d'après-midi.

Le lieu :

Découvrez le charmant village de Praz-sur-Arly en Haute-Savoie, vous serez logés dans le chalet La Griotte 4* situé au cœur du village, au calme, avec piscine intérieure, sauna, salle de massage.

L'encadrement :

Marie Bruno, naturopathe diplômée et accompagnatrice de jeûne certifiée FFJR.

Les participants :

10 personnes maximum.

Les conditions générales de vente :

Séjour confirmé dès 5 inscrits.

Le tarif pour le séjour de 6 nuits :

1050 EUR par personne en chambre single

846 EUR par personne en chambre double ou twin

756 EUR par personne en dortoir de 4 personnes

Tarif incluant la taxe de séjour.

**N'hésitez pas à contacter
Marie pour toutes questions**

☎ 06.31.78.81.09

✉ naturopathe.mariebruno@gmail.com

🌐 www.jeunemarchenature.com

🏠 Les chalets de la Griyotire

50 route de la Tonnaz
74 120 Praz-sur-Arly

✉ hotel@griyotire.com

☎ 04.50.21.86.36