



JEÛNE 4 SAISONS

Venir jeûner à la Tour d'Oncin, c'est à coup sûr vivre une expérience qui s'approche de la retraite, au sens étymologique du terme : se retirer, ôter, enlever... Mais enlever quoi ? Bien sûr du stress, de la fatigue, du poids, en permettant enfin à notre corps et à notre esprit de souffler, de se reposer, de nettoyer, d'éliminer, de régénérer. Mais c'est aussi se soustraire au monde comme il va, pour s'accorder quelques jours durant l'une des 4 saisons qui colorera votre séjour. Dans un lieu ressourçant, accompagné par une équipe bienveillante et expérimentée, il y a aura bien un avant et un après cette cure de jouvence.


LA
TOUR
D'ONCIN

L'ÉQUIPE

Pour vous accueillir, prendre soin de vous et vous accompagner tout au long de votre séjour, Anne-Marie qui habite le lieu, formera un binôme avec Cécile ou Delphine ou Mathilde.

Toutes les quatre sont de grandes professionnelles de l'accompagnement du jeûne depuis de nombreuses années, qu'elles pratiquent également à titre personnel. Pour ce séjour, elles proposeront de nombreux massages (lympho-detox, lomi-lomi, suédois, onavi, abhyanga, ayurvédique, réflexo-plantaire...), et des soins (du visage Dc Hauschka, biomagnétisme, ventouses...).



Anne-Marie Galonnier

Esthéticienne diplômée d'État, Naturopathe, Eurythmiste et Chef de chœur, elle est la Maitresse de maison et Co-gérante de la Tour d'Oncin.



Cécile Delonay

Naturopathe certifiée et adhérente à l'OMNÈS, formée à de nombreuses approches de santé naturelle, elle pratique en cabinet à Drumettaz-Clarafond (73).



Delphine Dugast

Naturopathe certifiée et adhérente à l'OMNÈS, formatrice à l'école Naturilys et formée à de nombreuses approches naturelles, elle pratique en cabinet à Bassens et Curienne (73).



Mathilde LAGRUT

Infirmière diplômée d'État, Naturopathe certifiée et adhérente à l'OMNÈS, formée à de nombreuses approches naturelles, elle pratique en cabinet à Morestel (38).

LE PROGRAMME

DIMANCHE

Fin de journée, arrivés sans avoir mangé depuis la veille, **vous vous installerez** dans votre chambre avant de prendre tous ensemble, **un bouillon**, véritable concentré nutritionnel. La soirée sera consacrée à **la présentation de la cure et des soins**, et se conclura par une relaxation pour bien préparer la nuit.

DU LUNDI AU JEUDI

Le matin, après un éveil corporel, vous disposerez d'**un temps de suivi individuel** avec l'une des deux naturopathes, aux petits soins tout au long de votre retraite. Puis nous partirons **marcher** pour soutenir par une activité physique douce, les processus qui vont naturellement se mettre en place durant la cure et qui conduisent à l'auto-restauration. À plein poumon et en pleine nature, la marche et la respiration consciente favoriseront la circulation du sang et de la lymphe, l'élimination des toxines et des déchets, la reconnexion au vivant en soi et autour de soi.

L'après-midi, nous nous accorderons une **bonne sieste**, avant de profiter du **sauna**, d'un **livre** ou d'un **docu** mis à disposition dans notre salon pour approfondir nos connaissances des bienfaits du jeûne, de la modération alimentaire et de la santé naturelle. De 15h00 à 18h00, **trois soins** à prendre au cours de la semaine et inclus dans le séjour, prodigués par les naturopathes, aideront au processus de détoxification, de régénération cellulaire et immunitaire, de retour à soi.

Le soir, notre bouillon convivial consommé, nous partagerons au cours d'**atelier participatif**, les grands principes qui fondent une hygiène de vie favorable à la santé durable, en se centrant sur le « comment » y parvenir. Avant de se relaxer pour une bonne nuit.

VENREDI

Après un début de matinée, semblable au précédente, nous **passerons en cuisine** pour préparer les mets qui nous permettront de **dé-jeûner** — c'est-à-dire de rompre le jeûne ! — que nous dégusterons sur une belle table de saison dressée ensemble. Alors il sera temps de nous quitter, **repus et emplis d'une énergie nouvelle** qui vous soutiendra bien longtemps après votre séjour.



L'HÉBERGEMENT

À moins de quarante minutes de Chambéry, une heure de Lyon, et une heure et demie de Genève,

dans les monts jurassiens du Bugey (Ain), La Tour d'Oncin est un lieu de séjour et de séminaire humaniste qui accueille à l'année des groupes, en privatisant toujours le lieu. Remontant au XIV^e s, elle a été entièrement rénovée de manière écologique et contemporaine. Elle propose 13 chambres, un salon, une grande salle de pratique, un espace bien-être avec sauna et cabines de massage, des terrasses et jardin depuis lesquels les vues s'étendent sur les chaînes alpines de la Chartreuse, du Vercors et de Belledonne.



*Renseignements
et inscription*

contact@latourdoucin.com
www.latourdoucin.com

Anne-Marie
06 15 98 42 77



Dates 2024

→ du dimanche 14
au vendredi 19 avril

→ du dimanche 19
au vendredi 24 mai

→ du dimanche 22
au vendredi 27 septembre

→ du dimanche 20
au vendredi 25
octobre



*de 990 € à 1220 €
tout compris
selon la chambre que
vous aurez choisie*


LA
TOUR
D'ONCIN

27 Place de la Tour 01470 Montagnieu (Ain)