



Séjour de Jeûne Bien-être — & Randonnées

Du 18 au 24 Octobre 2025
à Lasse, Pays Basque

LE PROGRAMME

- **Cure de jeûne Buchinger** avec jus de légumes et fruits, bouillons de légumes, tisanes
- Randonnées, cohérence cardiaque, hatha yoga et yoga Nidra
- Moments de détente (jaccuzi, soins en option)
- Conférences et atelier
- Repas de reprise alimentaire



L'HEBERGEMENT

Plongez au coeur du **pays basque** dans un hébergement authentique offrant confort et vue imprenable sur la vallée



L'EQUIPE

Claire (naturopathe **IFNAT**, accompagnatrice de jeûne et randonnées **diplômée de la FFJR**, professeure de yoga, formée à l'**ENPY**) & **Aurore** (consultante en Ayurveda et professeure de yoga, **ENPY**) seront à vos côtés pour faire de cette semaine une expérience bien-être unique pour le corps et l'esprit.

Claire



Aurore

Prêt(e) à rejoindre l'aventure ?

Contactez Claire :

06 26 79 06 19

clairelegoff.dipayatra@gmail.com

Séjour accessible à partir de 560€ en chambre partagée



SEJOURS JEÛNE & BIEN-ÊTRE - NATUROPATHIE - YOGA -
DĪPAYĀTRĀ



CONTACT

Pour plus de renseignements:

Contacter Claire LE GOFF

06 26 79 06 19

clairelegoff.dipayatra@gmail.com