



Séjour Jeûne Randonnée et Yoga en Aveyron 12



Du 23 Mai au 29 Mai
2026 à La Bastide
l'Evêque



Claire, *naturopathe, professeure de hatha yoga et accompagnatrice de jeûne et randonnée formée à la FFJR*, vous convie à une semaine de jeûne Buchinger au cœur de la nature.

Au Programme:

- **Jus de légumes et fruits frais**
- **Des randonnées quotidiennes choisies** et adaptées
- **Du Yoga doux tous les jours** (facultatif), **des soins corporels** (en option) et **des moments de détente** dans le sauna
- Des temps de **repos, d'intégration et de silence** mais aussi des temps de **partages et d'échanges**
- Des **conférences et/ou ateliers** toujours en lien avec le bien-être
- **Repas de reprise alimentaire** partagé en fin de semaine
- D'autres surprises car on adore l'imprévu!

✉ clairelegoff.dipayatra@gmail.com
⌚ @dipayatra_claire_le_goff
⌚ 06.26.79.06.19

Séjour accessible à partir de 670 euros en chambre partagée