

# Retraite de jeûne spirituelle 7 jours



Vivre une expérience de purification intérieure et profonde...

Lieu : L'ashram de kriya yoga de babaji en Estrie

Le programme de cette retraite a été mijoté pendant 10 ans afin d'offrir une thérapie holistique dans la totalité de l'être. Le corps humain est composé de plusieurs couches: physique, vitale, émotionnelle, mentale et spirituelle, soyez assurés que nous allons travailler sur tous ces aspects durant cette retraite.

C'est une retraite de 7 jours de purification et de transformation.



Nous offrons 3 retraites en 2020

Les dates sont suivantes :

du 17-24 juin

du 01-08 juillet

du 30 sept au 7 oct

Pour assurer une qualité de retraite intime, seulement 7 places disponibles.

## Les bienfaits d'un jeûne de 7 jours



La méditation matinale au levé du soleil à la vue du mont orford (photo de la retraite en 2019)

- ✓ Un repos du tube digestif
- ✓ Une désintoxication des tissus
- ✓ Une diminution des états inflammatoires général
- ✓ Un rajeunissement sur la peau
- ✓ Une perte de poids
- ✓ Une remise à neuf pour le corps et le mental
- ✓ Un apprentissage vers un meilleur équilibre
- ✓ Un regain d'énergie après le jeûne
- ✓ Et bien plus selon les individus

La retraite de jeûne de 7 jours vise à vous offrir :

- ✓ Un accompagnement personnalisé dans votre plan de jeûne en fonction de votre constitution et vos états de santé.
- ✓ Une série de conférences qui vous aide étape par étape à construire un mode de vie thérapeutique et spirituel
- ✓ Une introduction de méditation et la pratique journalière durant la retraite
- ✓ Des séances de Yoga Nidra (la détente profonde) avec les bols tibétains pour optimiser la purification durant le jeûne
- ✓ Une purification et transformation de nos états intérieurs
- ✓ Un reset pour partir dans un horizon nouveau d'une vie équilibrée
- ✓ Soins supplémentaires en cas de symptômes difficiles



Séance de Yoga Nidra (relaxation profonde) avec les bols tibétains

Les détails du programme :

Jour d'arrivée            mercredi **le 17 juin 2020**  
14h00-19h00            Entrées des jeûneurs et distribution des chambres  
20h00                      Rencontre du groupe - les points importants de cette retraite

Durant la retraite            ( du **18 juin -23 juin 2020**)

06h00            Méditation et yoga doux de groupe avec la vue du Mont Orford  
08h00            Évaluation de vos signes vitaux en consultation individuelle  
10h30            Conférences  
Jour 1            le 18 juin            Comprendre l'équilibre Yin- Yang  
Jour 2            le 19 juin            L'horloge circadien selon les canaux énergétiques  
Jour 3            le 20 juin            Comprendre l'équilibre fondamental acido-basique  
**Jour 4**            **le 21 juin**            Comment gérer les facteurs acidifiants dans la vie  
**Jour 5**            **le 22 juin**            Le yoga de la nutrition  
Jour 6            le 23 juin            La purification karmique

**Le 21 et le 22 juin sont les deux dates propices selon le calendrier tibétain pour observer les préceptes spirituels afin de purifier les penchants mentaux de nature inférieure.**

15h00            Yoga Nidra avec les bols tibétains en groupe  
19h30            Méditation guidée et prière du groupe  
20h30            Couvre-feu

Note : il s'agit d'une série de conférences qui vous fournit étape par étape les instructions sur un mode de vie thérapeutique sur le plan physique et spirituel.

Jour 7      Jour de départ    le 24 juin 2020

6h00      Méditation et yoga doux de groupe avec la vue du Mont Orford

8h00      Évaluation de vos signes vitaux en consultation individuelle

9h30      1<sup>ère</sup> réalimentation

10h30    Dernière conférence s'agit d'un échange de groupe et de dédication

12h00    2<sup>ème</sup> réalimentation

14h00    Départ avant 14h



Jour de départ de la retraite en 2019

Vous allez être répartis sur une bonne base de mode de vie thérapeutique dans un autre état... avec les bagages que vous aurez acquis durant cette retraite à travers les conférences et les cours de méditation.

Lieu:En Estrie, l'ashram de Kriya yoga de Babaji,  
196 Rang de la Montagne, Saint-Étienne-de-Bolton, QC J0E 2E0  
Une terre peuplée des anges et des vibrations de cristaux, un lieu de  
ressourcement magnifique.



Le levé du soleil à l'ashram avec la vue du Mont Orford

### Tarif:

Frais d'hébergement :55-75\$ par nuit. Occupation individuelle.

(Le prix varie selon la chambre est avec ou sans la toilette à l'intérieur et avec salle de bain privé ou non. Le prix inclut un lavage des linges)

Frais d'évaluation en naturopathie et coaching de jeûne: 108\$ par jour

Un reçu de naturopathie de 108 \$ par jour vous sera émit pour la partie de consultation et de supervision de jeûne

Services des soins à coût supplémentaire sur demande:

Acupuncture régulière 65\$

Drainage lymphatique 75

Pour plus d'info appeler au: 450-865-835 ou remplir un formulaire de demande en ligne <http://santebodhicitta.ca/formulaire-dinscription>

Nous vous appellerons prochainement pour évaluer avec vous vos besoins et votre admissibilité.

Un dépôt de 200\$ est nécessaire pour confirmer votre place.

Si vous inscrivez pour la retraite en 17-24 juin 2020

Le dépôt est remboursable avant le 30 avril 2020.

Après le 1<sup>er</sup> mai, aucun dépôt n'est remboursable mais échangeable aux services offerts par Centre Santé Bodhicitta.

À partir du 10 mai 2020 commence l'élaboration du plan de jeûne pour chaque participant. Le plan personnalisé vous sera envoyé et communiqué avant le 1<sup>er</sup> mai afin de vous aider à mieux préparer votre retraite et la descente alimentaire. Selon les conditions morphologiques et constitutionnelles de chaque personne, certains détails se varient entre les participants.



Méditation de groupe avec les bols tibétains

# Retraite de jeûne spirituelle 7 jours



Offerte et dirigée par Jun Liu : Naturopathe et Acupuntrice

Thérapeute holistique, praticienne des soins sonores avec les bols tibétains

coach de jeûne thérapeutique, ancienne superviseure de jeûne au centre val santé.

[www.santebodhicitta.ca](http://www.santebodhicitta.ca)