

# Jeûne et marche thérapeutique

Oui,



jeûner

c'est la santé ! 

## Objectifs

- + *Découvrir le jeûne et ses bienfaits*
- + *Retrouver souplesse et plaisir de marcher*
- + *Mettre en œuvre vos capacités d'auto-guérison*

## Séjours résidentiels d'une semaine

- + **Jeûne**
- + **Marche** en plein air le matin
- + **Repos** en milieu de journée
- + **Assouplissements et relaxation** en fin d'après-midi
- + **Exposé et dialogue** «Alimentation, hygiène de vie et santé» le soir
- + **Accompagnement médical**



### Information et inscription

Site internet : **joms.fr**

Facebook : **joptimisemasante**

Mail : **contact@joms.fr**

Téléphone : **06 16 59 62 19**

**Séjours encadrés par 2 professionnels de santé** pratiquant eux-mêmes le jeûne :

**Marie-Laurence Vella, infirmière**  
**Michel Solon, médecin homéopathe**