

avec
J'Optimise Ma Santé



JEÛNE



**MÉDICALEMENT
ACCOMPAGNÉ
EN TOURAINE**

**Animation et suivi médical
par un médecin et une infirmière**

**Tél. Marie - Laurence
06 16 59 62 19
www.joms.fr**

SÉJOURS RÉSIDENTIELS
1 semaine

- Jeûne
- Marche à corps entier
- Connaître son corps et l'assouplir
- Repos
- Dialoguons pour la santé : Alimentation, hygiène de vie...
- **Accompagnement médical**

LES BIENFAITS DE NOS STAGES :

- Jeûner en toute sécurité
- Retrouver souplesse et plaisir de marcher
- Mettre en oeuvre vos capacités d'auto-guérison