



## JEÛNE & BIEN-ÊTRE EN BELLEDONNE

Le Curtillard La Ferriere  
38580 Le Haut Breda



### PRIX DU SÉJOUR

7 JOURS/7 NUITS  
**760 €**

Option chambre  
individuelle : 120 €

Massage Bien-être  
(1 heure) : 55 €

### RESPONSABLE DE CENTRE

**GERALD MET**

06 09 88 43 33  
gerald.met@jeune-bienetre-belledonne.fr

**INFOS &  
RÉSERVATIONS**  
jeune-bienetre.fr  
ou appelez nos  
naturopathes au  
04 26 57 50 12

**2021**

### CHOISISSEZ VOTRE DATE DE SÉJOUR

Séjour du vendredi au vendredi



**4 heures de rando par jour**

#### AVRIL

 Du 09 au 16 avril

 Du 17 au 24 avril

#### JUIN

 Du 04 au 11 juin

 Du 12 au 19 juin

#### SEPTEMBRE

 Du 18 au 25 septembre

#### OCTOBRE

 Du 01 au 08 octobre

 Du 09 au 16 octobre

 Du 23 au 30 octobre

JEUNE-BIENETRE-BELLEDONNE.FR

# 7 bonnes raisons de jeûner avec Jeûne & Bien-Être

1. Redoubler de vitalité, retrouver l'énergie
  2. Perdre du poids
  3. S'accorder du temps pour soi-même
  4. Nettoyer son organisme, se régénérer
  5. Booster son système immunitaire
  6. Evacuer le stress accumulé
  7. Rajeunir la peau
- ...

### VOUS AVEZ ENCORE DES QUESTIONS ?

connectez-vous sur  
jeune-bienetre.fr  
ou  
appelez notre équipe  
de naturopathes  
au 04 26 57 50 12

Osez le bien-être !

Jeûne & Bien-être en Belledonne  
est membre du réseau national

**Jeûne &  
Bien-être**  
Le Réseau

CENTRE HARMONIE

# BELLEDONNE

Le Curtillard La Ferriere  
38580 Le Haut Breda



**Jeûne &  
Bien-être**  
en Belledonne

www.jeune-bienetre-belledonne.fr



## UNE VALLÉE SECRÈTE. UN PARADIS QUI CHANGE AU RYTHME DES SAISONS.

Située entre Grenoble et Chambéry, la résidence l'Altitude vous accueille pour passer un séjour nature et montagnard, au cœur d'une vallée encore sauvage et préservée. A 15 minutes d'Allevard les Bains, et dans le massif de Belledonne, découvrez ce lieu bien connu des randonneurs à la recherche d'un air pur et frais et des curistes venus se refaire une santé dans les eaux riches en soufre.



### L'HÉBERGEMENT :

Nous vous souhaitons la bienvenue dans la résidence l'Altitude, ancien hôtel plein d'histoire. Au cœur de cette vallée verdoyante et du massif de Belledonne, cette imposante demeure vous propose 9 chambres équipées de salle d'eau et toilettes privatives, offrant toutes les possibilités de couchage (individuel, couple, à deux).

### L'ÉQUIPE :

Gérald et son équipe de professionnels qualifiés, au sens humain développé, sont réunis afin de faire de ce séjour une réelle réussite concernant vos objectifs, mais aussi un souvenir inoubliable et un moment de détente rare. Toute l'équipe est présente 7 jours sur 7, tout au long de la journée pour vous accompagner, vous aider et répondre à vos questions sur l'alimentation saine et votre hygiène de vie.

### LES ACTIVITÉS :

Après l'éveil corporel matinal, vous partirez pour une balade en pleine nature, à la découverte du "jardin" sauvage qu'offre le massif de Belledonne, de ses lacs et magnifiques panoramas. Tous les ingrédients sont réunis pour passer un moment privilégié en pleine nature. Ensuite, vous pourrez profiter du sauna, de la piscine ou des massages pour des instants cocooning et profiter ainsi du calme des lieux.

# DÉTENTE & LÂCHER-PRISE AU PROGRAMME !

ACTIVITÉS VARIÉES ET DÉTENTE AGRÉMENTENT  
LA JOURNÉE D'UN JEÛNEUR DANS LES CENTRES JEÛNE & BIEN-ÊTRE...



### ÉVEIL CORPOREL

Pour débuter la journée, nous vous proposons tous les matins 1h d'éveil corporel : postures, mouvements et respiration pour se dénouer, s'assouplir et s'harmoniser. C'est pour nous la meilleure façon de démarrer une journée de jeûne.

### DÉPART POUR LA RANDONNÉE

Avec un accompagnateur diplômé, vous découvrirez les magnifiques régions où nos centres sont implantés. Nos "balades" sont adaptées aux séjours de jeûne. Nos parcours de 6 à 7 km en moyenne pour 200 à 250 m de dénivelé, sont accessibles et entrecoupés de pauses.

### AU TERME DE LA RANDONNÉE...

Les jeûneurs aiment prendre le temps de lire, de se reposer, d'échanger avec d'autres jeûneurs ou simplement de profiter des paysages magnifiques de nos régions. Vous pouvez aussi bénéficier de notre "Espace bien-être" avec, selon les centres, hammam, jacuzzi, sauna, piscine...



### MASSAGE, DÉTENTE... OU RIEN

Dès 16h, les espaces spa vous accueillent pour de purs moments de bien-être : shiatsu, réflexologie plantaire, massages aux pierres ou aux huiles chaudes, drainage lymphatique... à vous de choisir. Vous pouvez également profiter d'un entretien approfondi avec notre naturopathe si vous le souhaitez. Juste envie de vous reposer ? Vous êtes au bon endroit.



### AUTOUR DU BOUILLON DU SOIR

Tous les jours nos bouillons sont différents et exclusivement préparés avec des légumes bio. C'est aussi un bon moment pour échanger nos impressions en toute convivialité.



### EXPOSÉS ET QUESTIONS/RÉPONSES

Tous les soirs, nous abordons ensemble des thèmes importants pour votre santé lors de nos exposés pédagogiques : le système digestif, l'hygiène de vie, l'hygiène alimentaire mais aussi la reprise et les changements d'habitudes...