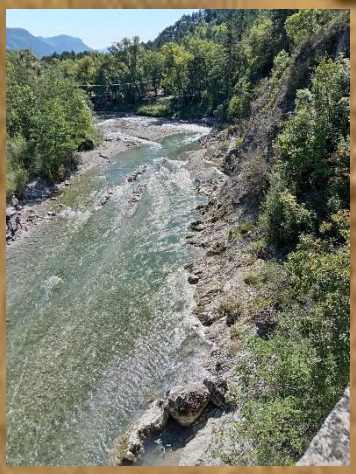
Expérimenter la monodiète ou le jeûne accompagné

Du lundi 30 novembre 10h
au vendredi 4 décembre 2026 15h

inscriptions sur le site sablenciel.fr

Intervenante :
Marie-Laure Goujet

anime des jeûnes avec méditation, travail corporel et gestion des émotions depuis plus de 20 ans



La monodiète consiste à ne consommer qu'un seul type d'aliment pendant une période déterminée. Elle est plus facile d'accès que le jeûne qui demande une préparation plus soutenue.

Ces démarches sont accompagnées. Elles permettent de reposer le système digestif, d'éliminer les toxines, de poursuivre un chemin d'intériorité et de découverte de soi.

Ouvert à toute personne

Espace Notre Dame de Grâces **2, chemin des tilleuls 42170 CHAMBLES** **Inscriptions sur le site**
www.espace-ndg-chambles .fr **Renseignements sur ndgrace42@gmail.com** **ou** 09 88 39 18 23