

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

1. RÉVEIL UNE DEMI-HEURE AVANT LA LEVÉE DU SOLEIL: entre 7 et 8 heures du mat. Lait d'argile puis une méditation jusqu'aux chants des oiseaux

2. Tisanes purificatrices "reins": horsetail (*Equisetum arvense*), stinging nettle (*Urtica dioica*), knotgrass (*Polygonum aviculare*) and St. John's wort (*Hypericum perforatum*) et autres.

3. Exercices physiques (yoga, qi gong, stretching, footing, reflexologie active dans la rivière et autres).

4. Jus bio-dynamisants de fruits et légumes frais via mixeur. Et plantes médicinales immuno-fortifiantes.

5. Formation de 10 à 13 heures environ. (Voir ci-dessous pour le détail), avec jus de légumes bio.

6. Méditation et tisanes détoxifiantes "foi".

7. Déjeuner: Jus de verdure (graines de blé et tournesol germés). Salades crues et biologiques (adaptées aux besoins de chaque stagiaire).

8. Sieste thérapeutique.

9. Cueillette de plantes médicinales, massage des pieds dans la rivière et et exercices respiratoires près d'une chute d'eau.

10. Jus de fruits et légumes bio.

11. Séance de visualisation.

12. Méditation.

13. Suite de la formation: Jus de fruits et légumes bio.

14. Audio et vidéocassettes.

15. Jus de verdure.

16. Musicothérapie et art.

Ces stages se déroulent à partir du mois d' avril jusqu'à fin septembre.

7 jours le prix inclus : hébergement, nourriture, plantes, enseignement, photocopiés des séminaires).