

Joli Jeûne

SUR LE CHEMIN DU BIEN-ÊTRE

Dans un monde qui s'accélère et nous disperse, se recentrer est aujourd'hui un besoin vital. Pour optimiser votre bien-être physique et psychique, avez-vous déjà songé à pratiquer un jeûne ? Jeûner en conscience est une expérience personnelle de reconnexion à soi. Celle qui en parle le mieux, c'est Agnès Leclerc-Bernain, fondatrice de JoliJeûne, Centre de remise en forme, « jeûne et randonnée », situé à Carro, petit port de pêche de la Côte Bleue (13), ouvert depuis 2008.



Atteinte très jeune, de troubles alimentaires sérieux, la découverte du jeûne à l'âge de 24 ans, changea intégralement sa vie à jamais. L'expérience fut si intense et les bienfaits si nombreux, qu'elle renouvellera l'expérience plusieurs fois/an dix années durant. » **Jeûner, c'est un voyage au cœur de SOI, et quel incroyable voyage ! À chaque jeûne, j'ai retrouvé une énergie exceptionnelle, une confiance en moi... prête à déplacer toutes les montagnes !** », nous confie Agnès. Incroyable au point de quitter son travail d'ingénieure chimiste et de se former à la naturopathie et à la micronutrition, afin de créer un Centre dédié au Bien-Être et à la Remise en Forme, vous accompagnant lors de votre cure de jeûne et randonnée*, jeûne intermittent, mono-diète ou détox Kéto végétale.

Un temps pour vous... dans un cadre exceptionnel! JoliJeûne ; un lieu unique dédié à la prévention santé et au bien-être, où sont combinés remise en forme et soins dans un cadre idyllique.

« Après plus de 30 années d'expérience personnelle et professionnelle, je me suis spécialisée dans l'anti-âge, l'antidouleur, la perte de graisse et la gestion des changements hormonaux. Avec le jeûne et les mono-diètes, mon approche est à la fois scientifique et pratique ; c'est l'alimentation saine expliquée scientifiquement » nous confie Agnès.

Chaque année, JoliJeûne accueille, une quarantaine de petits groupes (8-14 pers. max), logés au sein d'un ravissant hôtel dédié aux cures.

Une cure sur mesure de 6 jours, avec bilan individualisé et soins spécifiques aux besoins de chacun.e

À votre arrivée, un bilan individuel Naturopathe-HeilPraktiker et un bilan Impédance seront réalisés afin de faire un point précis sur votre vitalité/santé.

Au programme chaque semaine ?

Randonnées dans les calanques, baignades, détente, Spa, conférences santé/bien-être/nutrition et soins bien-être** selon les besoins de chacun.e, à l'Institut 33 (à côté du Centre).

L'Institut33 vous propose des soins innovants de très haute technicité, pour regagner en vitalité.

- **Naturopathie, micronutrition** (Bilan minéraux et métaux lourds)
- **Minceur et Accompagnement des changements hormonaux** (Palper-rouler manuel, drainage lymphatique, bilan nutrition)
- **Renforcement musculaire** (Électrostimulation, Thermo Training Room)
- **Antidouleur/anti-inflammatoire** (Cryothérapie, table à inversion, équilibre postural)
- **Anti-âge** (Massage, shiatsu fascia crânien, bol d'air Jacquier)
- **Relaxation** (Médecine Traditionnelle Chinoise, réflexologie, bains dérivatifs...).

Une équipe bienveillante et professionnelle toujours à l'écoute de vos besoins

Agnès – naturopathe/micronutritionniste, **Xaxier** préparateur physique et mental, **Elsi** – masseuse bien-être/thérapeute en irrigation colonique, **Marie** – coach sportive/électrostimulation, **Anaïs** – masseuse bien-être, **Thierry** – accompagnateur de randonnées, **Fadoua et Firdous** – au service cuisine/ménage. Tous aussi passionnés que passionnants !

Parce que le bien-être n'attend pas, contactez-nous !

* adhérent de la FFJR – Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée

** avec suppléments