



Programme, tarifs et prestations 2020
Institut du Tarn

« Jeûne & Santé » révolutionne l'approche médicale dans le traitement du surpoids et de ses complications en ouvrant un institut spécialisé dans le jeûne thérapeutique. Vous découvrirez au fil de ces pages le programme mis en place par « Jeûne & Santé » pour vous accompagner au sein de l'institut.

« Jeûne & Santé » est née de l'union d'Eric Ledun fondateur du réseau **« Jeûne & Bien-être »** et de la volonté d'un médecin, le **Docteur Philippe Guérin**, de développer une nouvelle stratégie dans la lutte contre le surpoids et l'obésité.

En effet, nos voisins allemands et espagnols ont des résultats très significatifs sur la perte de poids et la réversibilité des symptômes de maladies chroniques dans leurs cliniques de jeûne. De telles institutions n'existaient pas encore en France. **« Jeûne & Santé »** propose une approche basée sur des techniques de jeûne thérapeutique et s'engage dans des **démarches d'évaluations** dès sa création.

Nous avons établi un programme d'accompagnement personnalisé et holistique qui intègre médecine conventionnelle et médecine complémentaire. L'objectif de nos équipes est de trouver des solutions pérennes pour traiter le surpoids et l'obésité ainsi que les problèmes métaboliques liés.

La prise en compte globale de la personne devient ainsi la priorité et amène à considérer ses attentes, ses motivations et à proposer un **programme personnalisé**. Notre **mission** est également **éducative** grâce à la transmission de clés par nos spécialistes médicaux, paramédicaux et coachs sur les comportements alimentaires et sur l'hygiène de vie.



SOMMAIRE

Programme « Jeûne & Santé ».....	4
SEMAINE 1 : JEÛNE HYDRIQUE	5
SEMAINE 2 : JEÛNE INTERMITTENT	6
NOTRE FORFAIT.....	7
NOTRE INSTITUT DANS LE TARN.....	8
NOS DATES DE SEJOURS	11
LISTE DES AFFAIRES.....	12
CONTACT & RESERVATION.....	12

PROGRAMME « JEUNE & SANTE »

LE JEUNE THERAPEUTIQUE



Notre programme doit son succès à un accompagnement sur 15 jours:

1. Lors de votre première semaine, vous découvrez la capacité de votre organisme à vivre de ses réserves grâce à **un jeûne hydrique**.
2. La deuxième semaine vous prépare et facilite le retour à domicile par

l'accompagnement à la **reprise alimentaire proposée sous forme de jeûne intermittent**. Elle vous permet de poursuivre votre démarche de perte de poids et d'instauration de nouveaux comportements en hygiène de vie.

L'EQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE



Notre offre médicale a l'avantage de vous accompagner par une médecine intégrative mélangeant médecine conventionnelle et médecine complémentaire. Nos équipes pluridisciplinaires sont composées de médecins, diététiciennes, kinésithérapeutes, naturopathes, sophrologues et professeurs de yoga. Leur objectif est de trouver des solutions pérennes pour traiter le surpoids et l'obésité ainsi que les problèmes métaboliques liés.

La prise en compte globale de la personne devient ainsi la priorité et amène, après le bilan initial, à considérer ses attentes, ses motivations et à proposer un **programme personnalisé**.

L'ACCOMPAGNEMENT DIETETIQUE



Dès le début de votre séjour, vous pouvez bénéficier d'un rendez-vous avec une diététicienne qui vous conseille et vous suggère des modifications sur votre hygiène alimentaire. Vous complétez également vos connaissances grâce aux différentes conférences en soirées.

La diététicienne vous propose également dès la deuxième semaine des **ateliers culinaires et diététiques pour que votre reprise soit un succès**. Une sortie, en petit groupe, est planifiée pour faire les meilleurs choix alimentaires.

L'AIDE AU CHANGEMENT DES COMPORTEMENTS



Notre **mission** est également **de vous accompagner** grâce à la transmission de clés par nos spécialistes médicaux, paramédicaux et coachs sur les comportements alimentaires et sur l'hygiène de vie (sommeil, activité physique, gestion du stress, et lien sociaux positifs). Après avoir ciblé les comportements problématiques pour votre santé et leurs origines vous travaillerez avec nos coachs à la mise en place de nouvelles habitudes adaptées à votre rythme de vie ainsi qu'à votre cadre de vie familial et professionnel.

ACTIVITEE PHYSIQUE ADAPTEE ET RELAXATION



Jeûne thérapeutique et reconditionnement musculaire sont intimement liés. Profitez de cette pause dans un cadre verdoyant pour marcher au grand air et ainsi remettre votre corps en mouvement, sous surveillance du médecin. Nos coachs sportifs adaptent votre activité à votre état de santé et nos équipements sportifs et bassins de nage sont à votre disposition pour que vous puissiez poursuivre votre remise en forme et retrouver le plaisir de faire une activité physique.

Nos séances d'éveil matinal ou séances individuelles vous initient aux techniques de relaxation et méthodes de gestion du stress.

LES CONFERENCES CIBLEES



Plus qu'un simple accompagnement médicalisé, notre programme comporte une partie pédagogique. Chaque soir un nouveau thème de conférence vous est proposé par nos médecins, diététiciens ou naturopathes. Notre objectif est de vous donner les clés pour votre retour chez vous et pour que votre changement de vie s'installe dans la durabilité.

LES SOINS DU CORPS



Vous découvrirez au sein de notre institut différentes techniques de massages aux vertus drainantes, relaxantes et apaisantes et qui contribuent à l'amélioration esthétique du corps et de l'esprit.

SEMAINE 1 : JEÛNE HYDRIQUE

7H30 – 9H30 : RDV

PERSONNALISE

Un suivi médical avec votre médecin après la prise des constantes réalisé par votre diététicienne et naturopathe

19H00 : CONFERENCES

Tous les soirs, nous abordons ensemble des thématiques importantes pour votre santé et votre hygiène de vie lors de nos exposés pédagogiques.

16H00 : MASSAGE, SOINS...OU RIEN

Dès 16h, offrez-vous de purs moments de détente grâce aux massages de bien-être. Vous pouvez également profiter de nos soins : hypnose, sophrologie, kiné pour poursuivre la prise en main de votre santé. Juste envie de vous reposer ? Vous êtes au bon endroit.

9H30 – 10H30 : EVEILLER VOTRE CORPS

Postures, mouvements et respiration pour se dénouer, s'assouplir et s'harmoniser. C'est pour nous la meilleure

11H00 : DEPART POUR LA RANDONNEE

Découvrez les magnifiques paysages où est implanté notre institut. Nos « balades » sont adaptées aux séjours de jeûne. Chaque jour, de nouveaux parcours accessibles à tous et entrecoupés de pauses sont proposés.

14H00 : AU TERME DE LA RANDONNEE

Au retour de 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 l'espace de « bien-être » avec hammam, jacuzzi, sauna, piscine...



SEMAINE 2 : JEÛNE INTERMITTENT

7H30 – 9H30 : RDV

PERSONNALISE

Un suivi médical avec votre médecin après la prise des constantes réalisé par votre diététicienne et naturopathe

19H00 : CONFERENCES

Tous les soirs, nous abordons ensemble des thématiques importantes pour votre santé et votre hygiène de vie lors de nos exposés pédagogiques.

16H00 : MASSAGE, SOINS...OU RIEN

Dès 16h, offrez-vous de purs moments de détente grâce aux massages de bien-être. Vous pouvez également profiter de nos soins : hypnose, sophrologie, kiné pour poursuivre la prise en main de votre santé. Juste envie de vous reposer ? Vous êtes au bon endroit.

14H00 : RESTAUREZ-VOUS

Redécouvrez les saveurs des plats élaborés lors de l'atelier culinaire.

9H30 – 10H30 : EVEILLER VOTRE CORPS

Postures, mouvements et respiration pour se dénouer, s'assouplir et s'harmoniser. C'est pour nous la meilleure

11H00 : DEPART POUR LA RANDONNEE

Découvrez les magnifiques paysages où est implanté notre institut. Nos « balades » sont adaptées aux séjours de jeûne. Chaque jour, de nouveaux parcours accessibles à tous et entrecoupés de pauses sont proposés.

OU ATELIER PRATIQUE DE LECTURE D'ETIQUETTES

Accompagné par notre diététicienne, mettez en pratique le décodage des ingrédients pour apprendre à faire de meilleurs choix pour votre santé.

12H30 : ATELIER CULINAIRE

Au retour de randonnée ou des courses, suivez les ateliers de cuisine diététique et apprenez de nouvelles façons de nourrir votre corps avec des recettes savoureuses élaborées par nos diététiciennes.



NOTRE FORFAIT

Nous vous proposons une formule par centre qui comprend :

L'hébergement, sur la base d'une chambre partagée

L'accès illimité à l'espace spa et bien-être

L'accompagnement médicalisé personnalisé

L'éveil matinal

L'accompagnement par le guide de randonnée

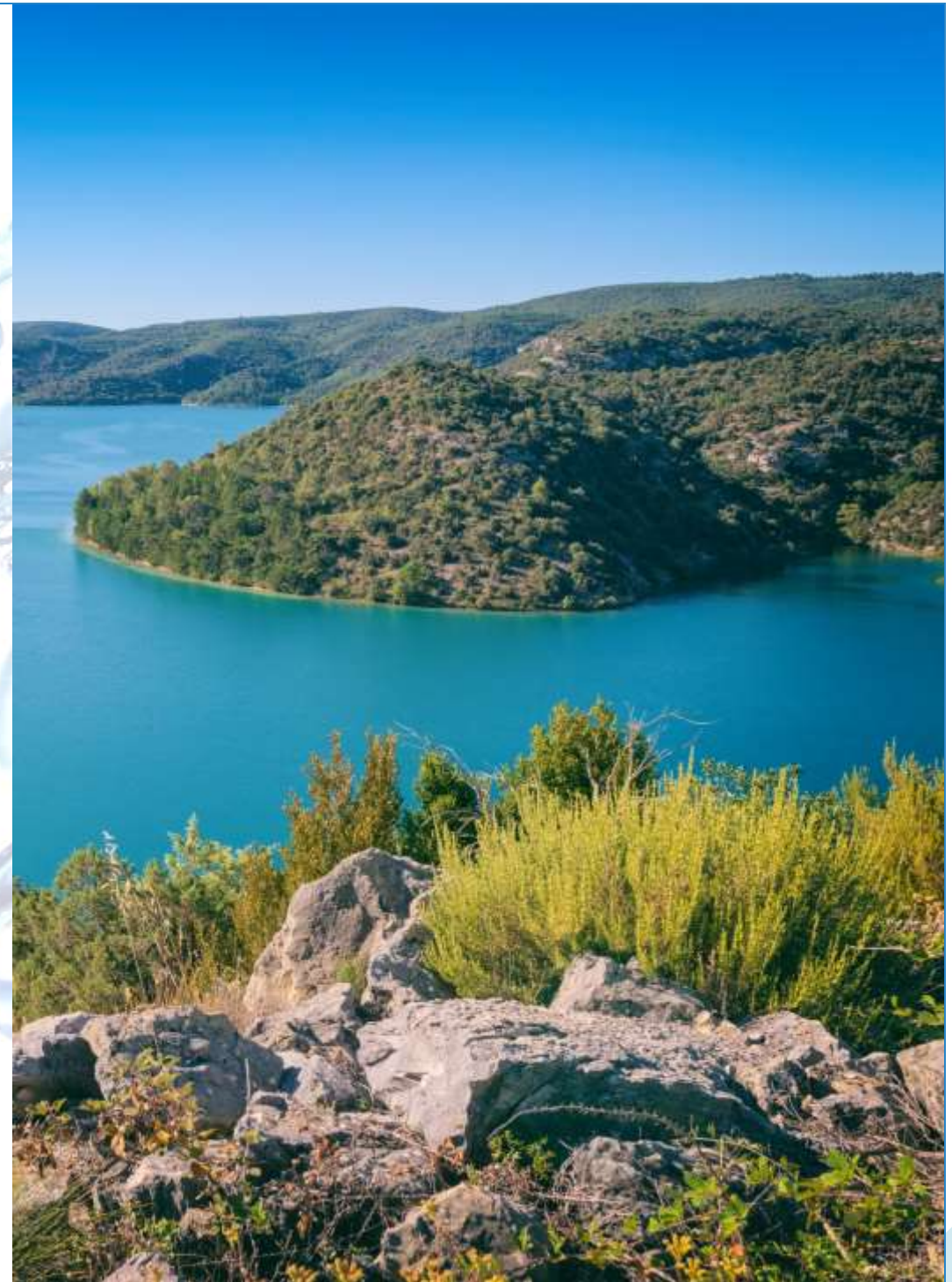
Les ateliers diététiques en semaine de jeûne intermittent

Les repas de la semaine de reprise en jeûne intermittent

Les ateliers de lecture d'étiquettes pour éducation aux achats

Les conférences chaque soir dispensées par un professionnel de santé

L'équipe pourra vous conseiller certains soins complémentaires qui seront facturés en supplément si vous souhaitez en bénéficier.





NOTRE INSTITUT DANS LE TARN

Niché dans les bois, au sommet de la colline surplombant le Lac de Saint Ferréol, cet éco-lieu, en bout de route, situé sur un chemin de randonnée, vous invite au calme et à la sérénité.

CHAMBRE DUO

Partagez une chambre d'hôte de 30m² à deux.



Lit 140 et 160cm séparé par une cloison

Terrasse privative

Salle de bain pour deux

Tarif séjour avec hébergement : 2280 € / personne pour 2 semaines

(1^{ère} semaine : ~~1380~~ € 1290€/ personne et 2^{ème} semaine : ~~1380~~ € 990€/ personne)

CHAMBRE SOLO STANDARD

Chambre d'hôte cosy dans le bâtiment principal



Chambre avec grand lit 180cm

Salle de bain privative

Tarif séjour avec hébergement : 2540 € / personne pour 2 semaines

(1^{ère} semaine : ~~1510~~ € 1420€/ pers. et 2^{ème} semaine : ~~1510~~ € 1120€/ pers.)

NOTRE INSTITUT DANS LE TARN

CHAMBRE SOLO SUPERIEURE

Studio de 30 m², lumineux, vue sur forêt



Lit 140 et 160cm

Petit salon, canapé

Salle de bain privative

Tarif séjour avec hébergement : 2580 € / personne pour 2 semaines

(1^{ère} semaine : ~~1530 €~~ 1440€/ personne et 2^{ème} semaine : ~~1530 €~~ 1140€ / pers.)

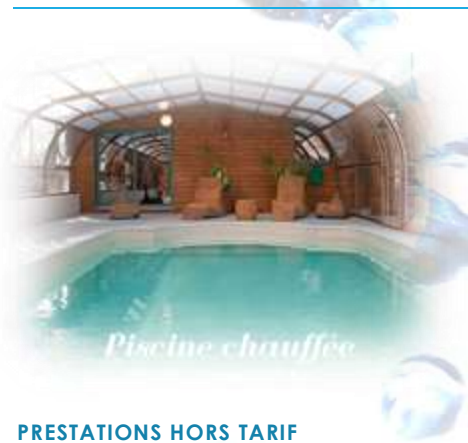
CHAMBRE COUPLE

Remise couple de 50 € par personne et par semaine.



NOTRE INSTITUT DANS LE TARN

UN ESPACE DE BIEN-ETRE COMPOSE DE :



Piscine couverte et chauffée

Jacuzzi

Sauna

Hamam

Salle de massage

Salle de fitness

Salle de yoga

PRESTATIONS HORS TARIF

- **Analyses médicales** : le médecin pourra vous conseiller des examens laboratoire avant et après séjour pour votre suivi personnalisé.

- **Rendez-vous personnalisés et massages de bien-être**

Consultation diététique
Hypnose
Sophrologie
Massages de bien-être

1 h / 55 €

Séance de kinésithérapie

30 min / 35€

ACCES

LES SENTIERS DU LAC
13 rue Auguste de Palleville
81540 SOREZE



EN VOITURE :

Par la route l'institut se situe à :

- 50 minutes de Toulouse
- 30 minutes de Castelnaudary
- 35 minutes de Carcassonne
- 25 minutes de Castres



EN BUS :

Ligne de bus régulière Toulouse-Revel (arrêt Claude Nougaro) - trajet d'environ 1h 15



EN TRAIN :

Arriver en gare de Castelnaudary vers 17h



EN AVION :

Aéroport de TOULOUSE avec possibilité d'arriver ensuite en bus à Revel situé à 3 minutes de l'institut



QUELQUES INDICATIONS UTILES :

Possibilité de venir vous chercher à la gare de Castelnaudary en taxi ou en mini bus.

Contactez notre service d'information et de réservation au
04 26 57 50 13 pour organiser au mieux votre venue.

NOS DATES DE SEJOURS

Jeûne & Santé vous propose des séjours de 15 jours :

TARN

- Du 15 au 28 août 2020
- Du 29 août au 11 septembre 2020
- Du 03 au 16 octobre 2020
- Du 31 au 13 novembre 2020

Arrivée le samedi à partir de 18h
Départ le vendredi à partir de 15h



LISTE DES AFFAIRES

Nous vous conseillons un minimum d'affaires pour votre séjour. Le principal mot d'ordre sera « confort ».

Pendant le jeûne votre organisme se refroidit plus facilement donc prévoyez des vêtements chauds et confortables.

Un espace laverie est mis à votre disposition pendant votre séjour.

Nous vous conseillons de prendre :

- Chaussures de marche semi montantes, déjà utilisées
- Chaussettes spéciales randonnée
- 2 bâtons de marcheur (conseillé)
- Pantalon pour la randonnée, tee-shirts
- Vêtement de pluie (cape ou KWay, pantalon imperméable)
- Parapluie
- Sweat-shirts ou pulls chauds, pantalon confortable
- Lunettes de soleil, crème solaire, casquette ou chapeau
- Chaussures confortables pour après la randonnée...
- Votre trousse de toilette habituelle, serviettes de toilette, savon...
- Un petit sac à dos de randonnée de bonne qualité (bretelles réglables)
- Deux gourdes, un thermos (facultatif)
- Un maillot de bain et une grande serviette pour l'espace de bien-être (nous vous fournirons les serviettes de toilette)
- Les draps, oreillers et couettes sont fournis mais si vous avez un oreiller ergonomique, pensez à l'apporter.
- Tous les médicaments que vous prenez
- Si vous êtes appareillé la nuit, prenez votre matériel de ventilation (apnée du sommeil, ...)
- Dispositif éventuel d'analyses personnelles de glycémie
- Vos analyses et votre dossier médical

CONTACT & RESERVATION

Notre équipe est à votre disposition pour répondre à l'ensemble de vos questions et vous conseiller au mieux.

N'hésitez pas à nous contacter :

☎ 04 26 57 50 13

✉ contact@jeuneetsante.fr

🌐 www.jeuneetsante.fr

Notre formulaire de réservation en ligne :

<https://jeuneetsante.fr/reservation-tam/>



Jeûne & Santé®
Instituts
de Jeûne
médicalisé

Jeûne & Santé

Siège :

350 chemin de Montrozier
38200 SEYSSUEL

Tél : 04 26 57 50 13

contact@jeuneetsante.fr

www.jeuneetsante.fr