

## Et si se préparer au jeûne , c'était aussi...optimiser la dynamique du changement

Vous allez participer à un séjour de jeûne, une véritable parenthèse régénératrice pour le corps et l'esprit.

Le corps va être sollicité et va mettre en place ce merveilleux mécanisme du Switch métabolique.

Chaque physiologie a son mode de fonctionnement , par mon expérience et mes connaissances en thérapeutiques naturelles, je propose **un accompagnement personnalisé et sur-mesure:**

🌿 **Avant : préparer le corps à éliminer les toxines, comprendre ses besoins physiologiques et émotionnels du moment**

🌿 **Après : préserver et prolonger le bien être enclenché durant le jeûne - optimiser les bienfaits du jeûne**

**En pratique, comment ça se passe ?** préparation du corps 1 mois avant et un suivi 2-3 semaines après:

- 🌿 Envoi d'un questionnaire pour mieux vous connaître
- 🌿 Un premier entretien à distance (WhatsApp ou Zoom)
- 🌿 Mise en place de la cure personnalisée
- 🌿 Suivis de la cure: 2 rdv avant le jeûne et 1 rdv après (selon votre rythme)

### **Forfait proposé :**

🌿 250€ 1 mois et demi hors achat de la cure

Pour tous renseignements, je reste à votre écoute:



[gwen.larvaron@gmail.com](mailto:gwen.larvaron@gmail.com)

06.77.79.18.60

[www.gwenaelle-l.com](http://www.gwenaelle-l.com)