



Christine Seimandi

« Les Passagers du Jeûne »

36 Résidence « Le Parco » 56510 St-Pierre-Quiberon

06 76 83 92 17

Accompagnement « Jeûne à domicile »

Cet accompagnement sous-entend que dans la mesure du possible vous vous engagez à faire au moins 2h d'activité physique par jour (1h en extérieur = marche tranquille, une heure en intérieur = yoga, tai chi, qi gong, gym douce, escaliers, ménage...) à votre rythme quand même !

Cet accompagnement peut se faire par téléphone, Skype, Whatsapp, avec envoi de documents via internet ; il est nécessaire de remplir un formulaire d'inscription afin d'être dans des conditions similaires au stage (état de santé, poids taille, acceptation des conditions, etc)

L'accompagnement comprend :

Au préalable, un bilan iomet (micronutrition) avec une consultation pour interprétation et conseils alimentaires sur du long terme.

- 1) Descente alimentaire : - une séance de mise en place - une séance de suivi à 3 jours
- 2) Démarrage du jeûne - une séance de mise en place - une séance tous les jours pour faire le point (= 5 séances) - séance de reprise alimentaire
- 3) Remontée alimentaire - une séance à 3 jours - une séance à 6 jour

Le forfait de cet accompagnement est de 150€