



En raison du nombre volontairement restreint de séjours organisés chaque année, ainsi que du nombre limité de participants, nous vous invitons à consulter dès à présent nos prochaines disponibilités sur notre site.



Je vous invite à prendre le temps de porter un regard différent sur votre santé, sur votre alimentation et de découvrir une autre façon de prendre soin de vous. Je suis heureuse de vous accueillir sur l'île de Ré avec toute mon équipe et de partager ensemble cette belle aventure du jeûne-détox en douceur.

Sophie Laborde, fondatrice d'Oh! mon Jus, animatrice des séjours Jeûne-détox

Pour tous renseignements et inscription, contactez-moi  
Tél. 06 03 15 20 33 mail : [sophie.laborde@me.com](mailto:sophie.laborde@me.com)



[www.ohmonjus.com](http://www.ohmonjus.com)

# Se ressourcer le corps, l'esprit ... et laisser flotter les rubans

Les soins à la carte



Des professionnels (kinésithérapeutes, professionnels du massage, reflexologues...) vous proposent une gamme complète de soins (sur réservation) au prix de 50€ à 70€ selon la durée choisie.

- Shiatsu du visage
- Cours de particulier de Hatha yoga
- Massage très relaxant
- Drainage en accompagnement détox
- Massage en énergétique chinoise

La gamme des soins proposés dépend de la disponibilité des intervenants, aussi nous vous invitons à réserver vos soins avant votre arrivée [contact@ohmonjus.com](mailto:contact@ohmonjus.com)



Elles en parlent ...



Sandra, 40 ans, Chef d'entreprise (49)

« Ce séjour sur l'île de Ré a été pour moi une pause douceur extraordinaire. »

Christine, 54 ans, Coach d'entrepreneur Paris (75)

« J'ai constaté que la prise de jus permet une détoxification efficace et beaucoup plus en douceur. »

Jennifer, 29 ans, Ostéopathe, La Rochelle (17)

« J'ai redécouvert le plaisir des papilles, le plaisir des petites quantités. »

Marie-Chantal, 52 ans, Chef d'entreprise, Nantes (44)

« Cette semaine fut vraiment un havre de paix, une parenthèse où je n'ai rien géré, je me suis laissée porter et depuis j'ai une forme extraordinaire et un vrai dynamisme. »

Mado, 62 ans, Sophrologue, Paris (75)

« Précision importante au sujets des bienfaits : on se sent extrêmement bien pendant les semaines qui suivent et plus encore ! »

Sonia, 44 ans, Hypnothérapeute, Colmar (68)

« Je recommande vraiment ce séjour à celles et ceux qui ont besoin d'une pause revitalisante et qui ont envie de vivre un moment pour soi en découvrant l'île de Ré sous ses aspects les plus naturels »

Valentina, 35 ans, Naturopathe, Strasbourg (67)

« 15 jours après mon séjour de jeûne-détox aux jus, mes analyses sang indiquaient que mon taux de cholestérol était redevenu normal, incroyable ! »

# Jeûne-détox en douceur sur l'île de Ré

## Une vraie pause pour retrouver votre énergie vitale



[www.ohmonjus.com](http://www.ohmonjus.com)

# Les bienfaits d'une cure jeûne-détox en douceur

Le séjour de jeûne-détox met le système digestif au repos et accélère le processus d'auto-restauration qui consiste en une régénération du corps sur ses seules réserves. Elle repose sur une consommation raisonnée de jus de légumes et de fruits issus exclusivement de culture biologique, fraîchement pressés à l'extracteur.

Cette pause digestive salubre est la meilleure façon de nettoyer et de purifier le corps, stimuler ses défenses immunitaires et de s'alléger. Mais c'est également un bon moyen de prendre du recul et de regagner en sérénité, de se ressourcer au contact de l'air iodé et de retrouver son énergie vitale.

Ce séjour est une formidable aventure personnelle et humaine.



# Une journée en séjour de jeûne-détox

Pour un séjour confortable, dans la joie et la douceur !



## CHAQUE MATIN

- Réveil musculaire, Yoga, Pilates et exercices de respiration consciente
- Partage du jus fraîchement pressé et tisanes bio
- Randonnée de 3 heures \*



## AU RETOUR DE LA RANDONNÉE

Profitez d'un jus fraîchement pressé  
Etirements guidés afin de favoriser la récupération et la détente.



## CHAQUE APRES-MIDI, UN TEMPS POUR VOUS

Selon vos envies de bien-être ou de repos :

- Farniente
- Soins
- Thalasso à Sainte Marie de Ré



## À 18h30

Partage d'un jus de légumes fraîchement pressés.

## EN SOIRÉE

- Tisanes et eaux végétales
- Moment convivial pour échanger
- Conférences et ateliers de gestion du stress (les clefs d'une belle santé au naturel, l'alimentation saine et gourmande, l'équilibre acido-basique...).

(ce programme est détaillé à titre indicatif. Il est susceptible d'être modifié en cas d'intempéries ou autres problèmes logistiques. Nous nous réservons le droit de le modifier).

(\*) chaque jour une randonnée différente, Ars-en-Ré, forêt de Trousse Chemise, plage de la Conche et Phare des Baleines, marais salants de Loix, forêt de Saint-Martin de Ré...



# Le cadre magique de l'île de Ré

Nous vous proposons un séjour de régénération sur l'île de Ré, sauvage et généreuse. Emergeant à peine de l'eau - le point le plus haut est à 19 mètres d'altitude - l'île de Ré reste un joyau de la côte Atlantique. De nombreux sites incroyables ne se dévoilent qu'aux randonneurs... bien accompagnés !

Nous partagerons avec vous la découverte des villages, des bois, des champs de vignes, des marais salants, des réserves naturelles, des plages de sable fin aux anses rocheuses. Tous ces paysages seront propices à l'oxygénation de votre corps et au lâcher-prise.

