

# Perdre du poids, rajeunir et booster votre énergie grâce aux séjours de jeûne et randonnée proposés par le centre Ti' Olivier



*Rym Braick*

fondatrice du centre Ti'olivier



*Il y a 11 ans j'ai découvert le jeûne et cette expérience à profondément changé ma vie. Le jeûne fait maintenant partie intégrante de ma vie, et je le partage aujourd'hui avec vous afin que vous puissiez expérimenter ses innombrables bienfaits*

## Une méthode naturelle pour vous rééquilibrer sur les 4 plans

### Physique

Amélioration de la fertilité  
Diminution des allergies  
Anti-inflammatoire  
Régulation de la glycémie  
Rompre les addictions  
Régénération des cellules  
Rajeunissement

### Émotionnel

Libération de charges émotionnelles négatives grâce à la pause sur tous les plans et le vide qui s'installe.  
Importance d'être soi, de se retrouver, s'accepter, s'aimer, se respecter.

### Mental

Mise en lumière de nouveaux objectifs, intentions, nouvel élan.  
Confiance en soi  
Estime de soi  
Courage et persévérance

### Énergétique

Relance de toute la circulation énergétique par déblocage du plan physique.  
Meilleure connexion à soi et à la nature.

## Liste non exhaustives des bienfaits du jeûne buchinger

- ✔ Perdez jusqu'à 1kg par jour en graisse et en eau
- ✔ Détoxinez le corps en profondeur
- ✔ Rajeunissez grâce à la sécrétion des hormones de jeunesse
- ✔ Retrouvez une peau neuve, lisse et éclatante
- ✔ Perdez la cellulite, réduisez l'eczéma et fortifiez votre chevelure
- ✔ Gagnez en vitalité, énergie et joie de vivre
- ✔ Éclaircissez l'esprit et améliorez vos 5 sens





## Le jeûne Buchinger proposé par Ti' Olivier



Le centre Ti' Olivier propose des stages de jeûne de type Buchinger, qui est un jeûne hydrique, actif et facile. Ce jeûne soutient le corps par des techniques naturelles : comme la phytothérapie, la respiration, le massage, la relaxation. Il est à base d'eau, d'infusions de plantes pour stimuler les organes à éliminer, de jus pour avoir des vitamines et des glucides et des bouillons de légumes pour l'apport en minéraux. Cette pratique s'accompagne de randonnées adaptées aux jeûneurs ; pour augmenter l'action de "vidange" auprès des organes émonctoires qui sont : le foie, les poumons, la peau, les intestins et les reins. L'activité physique en pleine nature permet l'oxygénation des cellules, de se ressourcer, de dynamiser son énergie et de faire le vide.

## Où se déroule les séjours ?

Situé sur une ancienne exploitation d'agrumes de 3 hectares au Lorain, le domaine de Mont-Eole est l'endroit idéal pour un séjour de jeûne. Une localisation reposante et singulière, dans un cadre relaxant avec une vue imprenable sur la Montagne Pelée, la Dominique et l'océan Atlantique. L'immense villa dispose d'une piscine, d'un espace détente, de salles de bain privatives, de wifi, d'une grande terrasse, de plusieurs salons et de 3 hectares de jardin, où vous pourrez apprécier le silence, le calme et la beauté de la nature.



**Ti' Olivier est le 1er centre certifié par la FFJR\* à vous proposer des séjours de jeûne et randonnées en Martinique**

\* Fédération francophone de jeûne et randonnée

## Programme de la semaine

Proposé librement dans le respect du rythme de chacun



 **7h00**

Pesée, eau citronnée et réveil musculaire

 **8h30**

Jus de fruits ou de légumes bio lacto-fermenté puis départ en randonnée d'environ 3-4 heures avec baignade.

**Après-midi**

Libre et consacré au repos : sieste, lecture, détente, massage

 **18h00**

Regroupement, méditation puis bouillon de légumes bio

 **19h30**

Conférence (jeûne, hygiène de vie) ou atelier (méditation, relaxation, sophrologie)

**Soirée**

Libre et consacrée à la détente (discussions, lectures, ...)

**Dernier jour** Cuisine et rupture du jeûne par un repas équilibré







## TARIFS DES SÉJOURS

(5 nuits/6 jours)

### Chambre à 2

1 190 €

- ✓ Coaching pré & post-jeûne
- ✓ Boisson et repas de rupture
- ✓ Accompagnement & Encadrement
- ✓ Conférences
- ✓ Ateliers : yoga, méditation, sophrologie, cuisine
- ✓ Randonnées
- ✓ Phytothérapie
- ✓ Hébergement : chambre double + wifi

### Chambre solo

1 390 €

- ✓ Coaching pré & post-jeûne
- ✓ Boisson et repas de rupture
- ✓ Accompagnement & Encadrement
- ✓ Conférences
- ✓ Ateliers : yoga, méditation, sophrologie, cuisine
- ✓ Randonnées
- ✓ Phytothérapie
- ✓ Hébergement : chambre solo + sdb partagée + wifi

### Chambre solo

1 590 €

- ✓ Coaching pré & post-jeûne
- ✓ Boisson et repas de rupture
- ✓ Accompagnement & Encadrement
- ✓ Conférences
- ✓ Ateliers : yoga, méditation, sophrologie, cuisine
- ✓ Randonnées
- ✓ Phytothérapie
- ✓ Hébergement : chambre solo + sdb private + wifi

### Suite Appart

1 790 €

- ✓ Coaching pré & post-jeûne
- ✓ Boisson et repas de rupture
- ✓ Accompagnement & Encadrement
- ✓ Conférences
- ✓ Ateliers : yoga, méditation, sophrologie, cuisine
- ✓ Randonnées
- ✓ Phytothérapie
- ✓ Hébergement : La suite avec 1 lit double + sdb private + salon + balcon + wifi

INFO & RÉSA AU 06 96 89 07 19

---

## *Le jeûne m'a littéralement sauvé !*



J'ai 19 ans quand je décide de suivre mon premier séjour de jeûne. À cette époque je sors d'une lourde intervention chirurgicale, d'un foyer où la tristesse est la norme et je ne savais plus quoi faire, ni où aller et ni vers qui me tourner ... je tombe sur une émission qui présente le jeûne, c'est un déclic à l'intérieur, je fais des petits boulots pour me payer mon séjour, j'y arrive enfin ... c'est une renaissance. Cette expérience m'a complètement changé : j'ai réussi à trouver des solutions, à m'en sortir seule, à relativiser avec un état d'esprit joyeux et positif grâce au regain d'énergie. Depuis ce jour, le jeûne est devenu une de mes valeurs, chaque année depuis 11 ans je pars jeûner pour me ressourcer, réfléchir, prendre des décisions, rebooster mon corps et tout simplement faire une pause. Aujourd'hui j'en ai fait ma mission de vie, et ce sera avec grand plaisir que

### *Je vous accompagnerais durant votre séjour ...*

Je me présente, moi, Rym, jeune femme de 31 ans, dynamique, souriante, généreuse, passionnée de bien-être et amoureuse de la nature; j'ai toujours eu l'envie de transmettre mes expériences, mes valeurs et mes connaissances aux autres.

Grande voyageuse dans l'âme : après les safaris d'Afrique, l'ascension du Kilimandjaro, la pratique de yoga et de méditation à Bali et Malaisie, les randonnées dans les immenses parcs nationaux d'Australie et les plus belles baignades et cascades des îles du pacifique, je me suis installée sur notre belle île de la Martinique où j'apporte une solution pour la santé et le bien-être des gens tout en faisant honneur à notre belle nature et nos coins paradisiaque.

