À propos

Marine LE RAY

Naturopathe hygiéniste spécialisée en santé féminine

Je suis Marine Le Ray, naturopathe hygiéniste spécialisée en santé féminine et sonothérapeute. Après avoir guéri de l'endométriose grâce à la naturopathie, j'ai choisi d'accompagner les femmes à retrouver l'harmonie dans leur corps. Le jeûne a été l'une des pratiques les plus puissantes de mon parcours de guérison, et c'est un honneur pour moi de transmettre aujourd'hui cette expérience.





Marine LE RAY 07 71 02 45 72 contact@marineleray.com www.marineleray.com

Retraite de Jeûne

AU CŒUR DE LA NATURE

DU 20 AU 24 FÉVRIER 2026



Votre séjour

nature, où sérénité et bien-être s'harmonisent yoga, voyage sonore, méditation guidée, rituels

Le logement

ambiance paisible propice à la détente. Profitez imprenables sur la nature environnante.

Le programme (Dans le respect du rythme de chacune, aucune de ces activités n'est obligatoire)

Vendredi

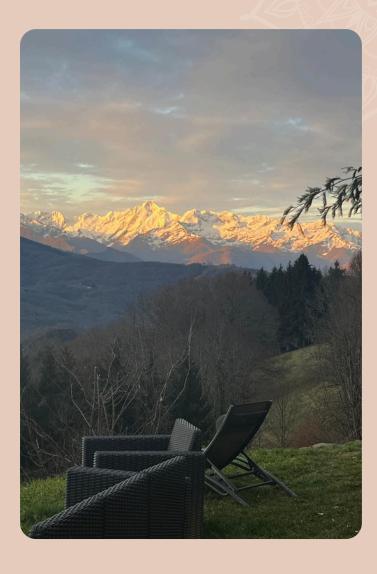
- * 17h Arrivée et découverte des lieux
- **** 18h -** Installation dans les chambres
- *** 19h -** Dernier repas
- *** 20h30 -** Cercle d'ouverture

Samedi

- *** 10h -** Respiration consciente + étirements
- *** 11h -** Marche douce en nature
- *** 14h -** Atelier sur le jeûne et ses bienfaits
- *** 16h -** Repos
- * 17h Atelier de création huile massage menstruel
- * 19h Sauna et bain nordique

Dimanche

- *** 10h -** Respiration consciente
- * 11h Yoga doux
- *** 14h -** Atelier "Naturopathie et cycle féminin"
- *** 16h -** Repos
- * 17h YoniSteam (bain de vapeur Yoni)
- **** 19h -** Cercle de parole et voyage sonore



Lundi

- *** 10h -** Respiration consciente + étirements
- *** 11h -** Atelier de création de sa routine bien-être
- *** 14h -** Repos
- *** 16h -** Méditation guidée de régénération
- *** 19h -** Visionnage du film "Le jeûne"

Mardi

- *** 10h -** Respiration consciente
- *** 11h -** Repas de reprise alimentaire
- *** 12h30 -** Cercle de clotûre

Modalités

Dates : du 20 au 24 février 2026

Lieu: La Pauzette 09320 Boussenac

Places limitées : 5 participantes pour garantir intimité et accompagnement personnalisé

Tarif: 410 €

Early Bird : 370 € pour toute inscription confirmée avant le 15 décembre 2025

Ce tarif comprend:

- L'accompagnement complet en naturopathie hygiéniste
- Le suivi du jeûne hydrique (préparation au jeûne, accompagnement, reprise alimentaire)
- Les ateliers, cercles de parole, sonothérapie, yoga doux, méditation
- L'accès au sauna et bain nordique
- L'hébergement (hors transport)
- Le dernier et le premier repas

Réservation:

Un acompte de 150 € valide votre inscriptio1 (solde à régler avant le 1er février 2026).

Pour réserver : www.marineleray.com ou au 07 71 02 45 72