

# À propos

## Marine LE RAY

Je suis Marine Le Ray, naturopathe hygiéniste spécialisée en santé féminine et sonothérapeute.

Après avoir traversé l'épreuve de l'endométriose et retrouvé l'équilibre grâce à la naturopathie, j'ai choisi d'accompagner les femmes dans une meilleure relation à leur corps. Le jeûne a été l'une des pratiques les plus marquantes de mon cheminement personnel, et c'est un honneur pour moi de transmettre aujourd'hui cette expérience.



Marine LE RAY

07 71 02 45 72

[contact@marinleray.com](mailto:contact@marinleray.com)

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

# Jeûne d'été au Féminin

**DU 21 AU 25 AOÛT 2026**



# Votre séjour

Le printemps symbolise le renouveau, la légèreté et l'élan de vie. Ce jeûne féminin est une véritable cure de nettoyage et de relance de l'énergie. Dans un cadre naturel inspirant, vous êtes accompagnées à travers le jeûne, le yoga, les méditations, les voyages sonores et des rituels dédiés aux femmes. C'est une invitation à libérer le corps et l'esprit de l'ancien, à faire de la place pour de nouvelles intentions et à vous reconnecter à votre élan créateur.



# Le logement

Installez-vous dans un hébergement confortable et chaleureux, niché au cœur des montagnes ariégeoises. Les chambres partagées, soigneusement aménagées, offrent une ambiance paisible propice à la détente. Profitez d'espaces communs conviviaux et de vues imprenables sur la nature environnante.

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

## Vendredi - Accueil

- ✿ 17h - Arrivée et découverte des lieux
- ✿ 18h - Installation dans les chambres
- ✿ 18h30 - Dernier repas
- ✿ 19h30 - Cercle d'ouverture / rituel d'intention

## Samedi - Comprendre

- ✿ 10h - Respiration consciente + étirements
- ✿ 11h - Marche douce en nature
- ✿ 12h - Temps libre / repos
- ✿ 14h - Atelier sur le jeûne et ses bienfaits
- ✿ 17h - Méditation de régénération
- ✿ 19h - Sauna et bain nordique

## Dimanche - Libérer

- ✿ 10h - Respiration consciente + étirements
- ✿ 11h - Atelier : la reprise alimentaire
- ✿ 12h - Temps libre / repos
- ✿ 14h - YoniSteam
- ✿ 16h - Temps libre & intégration
- ✿ 18h - Cercle de partage et voyage sonore



# Modalités

Dates : du 21 au 25 août 2026

Lieu : La Pazette 09320 Bousсенac

Places limitées : 7 participantes pour garantir intimité et accompagnement personnalisé

Tarif : 410 €

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 inscription

Pour réserver : [www.marinelaray.com](http://www.marinelaray.com) ou au 07 71 02 45 72

## Lundi - Reconciler

- \* 10h - Respiration consciente
- \* 11h - Création de sa routine bien-être
- \* 14h - Temps libre / repos
- \* 16h - Atelier : mon corps, mon allié
- \* 19h - Visionnage du film "Régénération"

## Mardi - Clotûre

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

Massages disponibles pendant la retraite (en supplément).  
Réservation et informations sur demande.

