

# 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@marineleray.com](mailto:contact@marineleray.com)

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

# Jeûne d'automne au Féminin

**DU 16 AU 20 SEPTEMBRE 2026**

# Votre séjour

L'automne invite au ralentissement, au recentrage et au retour à l'essentiel. Ce jeûne féminin est une véritable cure de nettoyage et de régénération profonde. Dans un cadre naturel apaisant, 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 relâcher l'ancien, à créer de l'espace en soi et à retrouver un équilibre intérieur plus profond.



# 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)

## Mercredi - Accueil

- \* 17h - Arrivée et découverte des lieux
- \* 18h - Installation dans les chambres
- \* 18h30 - Dernier repas
- \* 19h30 - Cercle d'ouverture
- \* 21h - Bain nordique

## Jeudi - Comprendre

- \* 10h - Respiration consciente + yoga doux
- \* 12h - Marche douce en nature
- \* 14h - Atelier sur le jeûne et ses bienfaits
- \* 16h - Repos / Temps libre
- \* 18h - Atelier de création huile massage
- \* 19h30 - Sauna

## Vendredi - Réconcilier

- \* 10h - Respiration consciente + yoga doux
- \* 12h - Atelier : Mon corps, mon allié
- \* 14h - Repos / Temps libre
- \* 16h - YoniSteam
- \* 18h - Cercle de parole
- \* 19h30 - Voyage sonore



# Modalités

Dates : du 16 au 20 septembre 2026

Lieu : La Pazette 09320 Boussenac

Places limitées : 7 participantes pour garantir intimité et accompagnement personnalisé

Tarif : 410 €

Early Bird : 370 € pour toute inscription confirmée avant le 14 juin 2026

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.marineleray.com](http://www.marineleray.com) ou au 07 71 02 45 72

## Samedi - *Intérioriser*

*Matinée silencieuse*

- \* 12h - Reprise alimentaire et hygiène de vie
- \* 14h - Repos / Temps libre
- \* 16h - Méditation guidée de régénération
- \* 19h - Visionnage du film "Régénération"

## Dimanche - *Renaître*

- \* 10h - Respiration consciente + yoga doux
- \* 11h - Repas de reprise alimentaire
- \* 12h - Cercle de clôture

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

