

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

www.marineleray.com

Jeûne d'automne au Féminin

DU 11 AU 15 NOVEMBRE 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

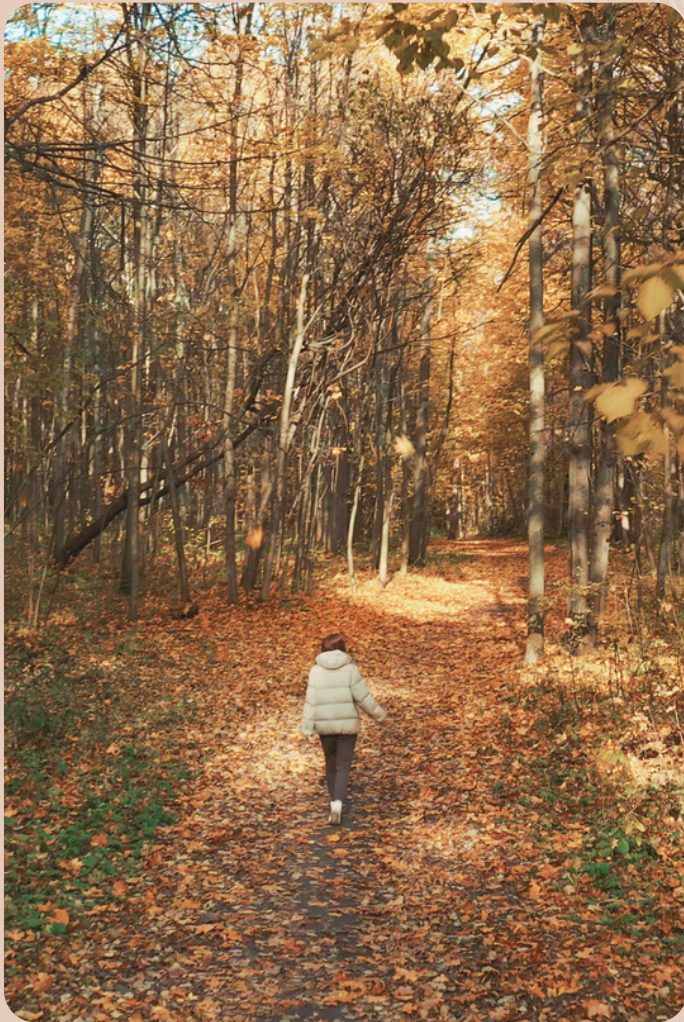
Jeudi - Comprendre

- * 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





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.

Modalités

Dates : du 11 au 15 novembre 2026

Lieu : La Pazette 09320 Boussenac

Places limitées : 5 participantes pour garantir
intimité et accompagnement personnalisé

Tarif : 410 €

Early Bird : 370 € pour toute inscription
confirmée avant le 13 août 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.marinelayer.com ou au
07 71 02 45 72