

CÛRE DE JEÛNE

Parfois, pour aller mieux,
il faut savoir faire moins.

FERME DU PASSIEU



Cure de jeûne
accompagnée par
un expert du jeûne



Entre 8 et 14
participants



À proximité de
Megève



Du 29 juin au 5 juillet
2026

Dans nos vies, tout s'enchaîne jusqu'à nous faire oublier l'essentiel

Happés par le quotidien, nous finissons tous par perdre le lien avec ce que notre corps nous demande vraiment.

Car le corps, lui, ne triche pas.

Il finit toujours par vous envoyer des signaux — d'abord discrètement, puis avec insistance :



Une fatigue qui s'installe sans raison



Des articulations douloureuses



Un mental saturé



Des réveils difficiles

Votre corps ne réclame pas une énième solution miracle, mais quelque chose de plus profond, d'essentiel :

UNE VRAIE PAUSE

Un temps pour purifier son organisme et clarifier son esprit.



C'est précisément ce que nous vous proposons à la Ferme du Passieu.

Depuis 15 ans, ce lieu unique niché dans les Alpes accueille celles et ceux qui cherchent plus qu'un simple séjour.

Les échanges chaleureux, les soirées au coin du feu et la quiétude des sommets créent un cocon où chaque détail vous accompagne en douceur.

Aujourd'hui, nous mettons cette même hospitalité au service de votre bien-être intérieur.

Nos cures de jeûne sont une parenthèse qui vous guide, en douceur, vers l'essentiel :

Cette version de vous, plus légère, qui vit mieux... avec moins.

Repartez avec :

→ Un mental clarifié, des pensées nettes

→ Un corps purifié et plus léger

→ Un équilibre naturel rétabli

Vivre le jeûne, version Passieu

Ce qui fait de cette cure une expérience à part...



Un lieu qui régénère autant que la cure elle-même

Au cœur des Alpes, la Ferme entre en retraite avec vous. Privatisée pour votre groupe, elle devient un cocon où le temps suspend son vol. Pas de passage, pas de sollicitations. Juste vous, les montagnes, et le silence.



Deux experts, une seule mission : votre sérénité

David — naturopathe, masseur et réflexologue certifié — vous accompagne du premier au dernier jour. Présent à chaque étape, il anticipe, rassure et ajuste en fonction de vos besoins. Lucie, naturopathe, intervient en soutien sur certains temps de soins. Même si vous n'avez jamais jeûné, vous êtes entre de bonnes mains.



Votre cure se compose comme vous le souhaitez

Choisissez ce qui vous appelle vraiment : massage ayurvédique, réflexologie, yoga bikram, ou simplement le silence face aux montagnes. Ici, rien n'est imposé. Vous composez votre expérience selon vos besoins et votre énergie du moment.



Des moments qui nourrissent autrement

4 conférences inspirantes dans la semaine : alimentation consciente, équilibre hormonal, gestion du stress... Des savoirs qui changent votre regard et vos habitudes, bien au-delà de la cure.



Un accompagnement qui ne s'arrête pas à votre départ

Livret de reprise alimentaire, des conseils post-cure. Vous ne rentrez pas seul·e. Vous rentrez équipé·e pour prolonger les bienfaits durablement.



Un cadre d'exception où luxe rime avec authenticité

Poutres centenaires, hammam vapeur, piscine intérieure chauffée, chambres pensées comme des refuges... La Ferme allie le confort d'un lieu premium à l'âme d'une bâtisse ancestrale. Ici, le vrai luxe est de ne plus avoir à choisir : vous êtes simplement là où vous devez être.



Quels sont les bienfaits du jeûne ?

Ce qui se passe dans votre corps

● **L'autophagie s'active**

Privé de glucose, l'organisme bascule en **cétose** : il puise dans ses réserves de graisses pour produire de l'énergie. Ce changement de régime déclenche l'autophagie — chaque cellule trie ses composants abîmés et les recycle. Un nettoyage profond, impossible à obtenir autrement.

● **L'inflammation diminue**

Les marqueurs inflammatoires chutent. Les douleurs chroniques s'apaisent, les articulations se libèrent.

● **La détoxification s'enclenche**

Le foie et les reins, soulagés, éliminent pleinement. Le teint s'éclaircit, le souffle se libère. Le corps, enfin, **respire**.

● **Le système immunitaire se renforce**

Les cellules vieillissantes sont éliminées, de nouvelles prennent le relais. Le corps sort de la cure mieux armé face aux agressions.

● **L'énergie revient**

Le cerveau carbure aux corps cétoniques — plus stable que le glucose. Une vitalité calme s'installe, le sommeil s'approfondit.

● **Le poids se rééquilibre**

Les compteurs se remettent à zéro. Le rapport à la nourriture devient plus intuitif, plus juste.

Ce qui se passe dans votre tête

● **Le mental s'éclaircit**

Le brouillard se lève. La concentration s'aigüise. Les pensées deviennent plus nettes, plus calmes.

● **L'espace se crée**

Pour la première fois depuis longtemps, vous prenez du recul. Sur vos habitudes, vos schémas, votre rapport à la nourriture.

● **Les émotions remontent**

Parfois doucement, parfois plus intensément. Le jeûne libère ce qui était enfoui. C'est inconfortable, et c'est précisément ce qui libère.

● **La reconnexion se fait.**

À vos sensations. À vos vrais besoins. À cette voix intérieure que le bruit quotidien couvre depuis trop longtemps

Au delà des bienfaits mesurables

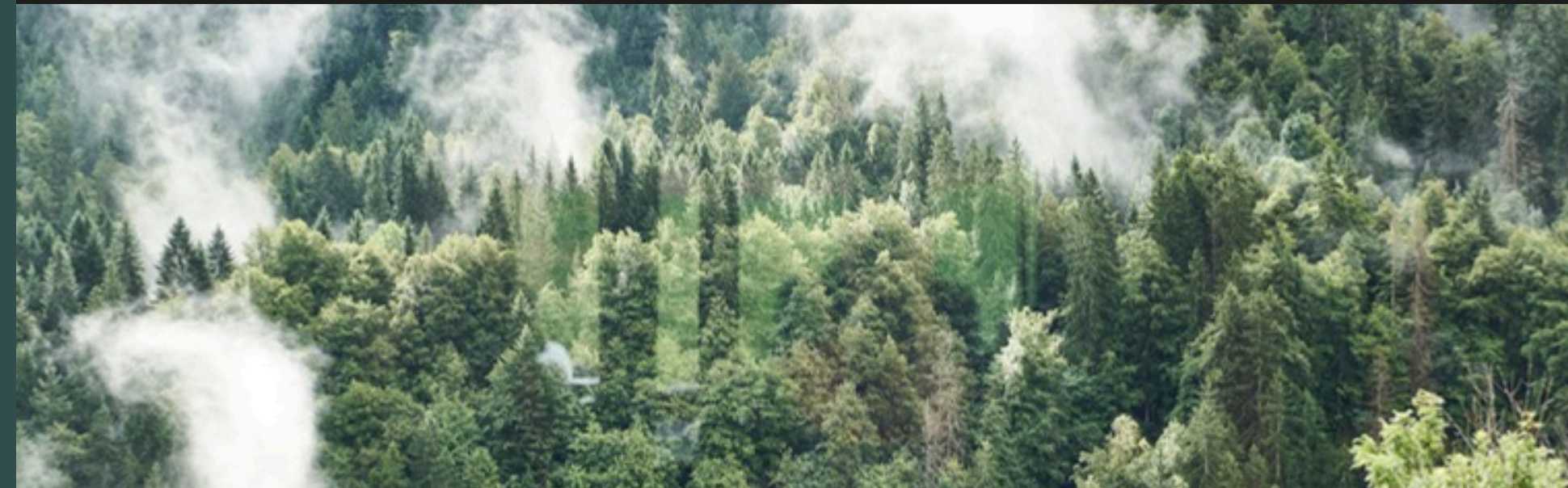
Le jeûne est avant tout une expérience de **transformation**.

Vous (re)découvrez la **patience** envers votre corps.

La **confiance** en ses capacités innées.

La **force** qui naît d'accueillir l'inconfort.

C'est un dialogue, une réconciliation, **un retour à soi**.






Choisissez la cure qui vous convient

Parce qu'il n'existe pas une seule bonne façon de jeûner, nous vous proposons plusieurs approches, à choisir selon ce qui vous convient le mieux.

Le jeûne hydrique

L'expérience la plus profonde

-  Eau et tisane toute la journée
-  Bouillon le soir
-  Jus dilué (si besoin)



Les bienfaits de cette approche




- Régénération profonde
- Détox intense
- Clarté mentale

Idéal pour :

Ceux qui veulent une vraie coupure et une transformation

Le jeûne avec jus

Fluide et accessible

-  Jus matin et midi
-  Bouillon le soir
-  Eau et tisane toute la journée



Les bienfaits de cette approche




- Énergie préservée
- Détox progressive
- Plus confortable

Idéal pour :

Ceux qui souhaitent jeûner sans se sentir dépassés

La monodiète

Rassurante et équilibrante

-  1 aliment unique
-  Bouillon le soir
-  Eau et tisane toute la journée



Les bienfaits de cette approche

- Repos digestif
- Détox douce
- Légèreté retrouvée

Idéal pour :

Ceux qui veulent une expérience guidée et rassurante

Quels aliments pour la monodiète ?



Pomme

Drainante & légère
→ Détox douce, digestion apaisée



Riz

Apaisant & réconfortant
→ Idéal intestins sensibles



Quinoa

Nourrissant & équilibrant
→ Plus rassasiant



Votre séjour débute par un bilan personnalisé avec notre naturopathe, pour un accompagnement ajusté à vos besoins.

Et parce que chaque ressenti compte, vous pouvez faire évoluer votre programme à tout moment.

Un fil rouge à suivre, mille façons de le vivre

Lors de votre séjour, chaque journée est ponctuée de moments pensés pour accentuer les bienfaits de la cure.

Une journée type

8h • ÉVEILLEZ-VOUS

Éveil corporel *Mettez votre corps en mouvement*
Pilates, yoga vinyasa ou hatha, gym douce, Feldenkrais

9h • RÉCONFORTEZ-VOUS

Pause gourmande *Nourrissez votre vitalité*
Dégustez votre jus frais / tisane / aliment de la monodiète.

10h • ÉMERVEILLEZ-VOUS

Randonnée en montagne *Reconnectez-vous à la nature.*
Explorez les sentiers alpins et respirez l'air pur des sommets.

13h • RECHARGEZ-VOUS

Jus et monodiète *Intégrez les bienfaits de la matinée*
Dégustez votre jus frais ou l'aliment choisi de votre monodiète.

14h – 18h • PRENEZ SOIN DE VOUS

Temps pour soi *Écoutez vos besoins*
Temps calme, repos et soins à la carte.

19h • RÉCOMPENSEZ-VOUS

Moment de partage *Savourez l'instant présent*
Bouillon chaud pour tous.
Chaque soir, un espace de parole vous est proposé.

19h30 – 20h30 • INSTRUISEZ-VOUS

Conférences thématiques *Enrichissez vos connaissances :*
Mécanismes du jeûne et de la détox, système digestif, alimentation santé, neuro-transmetteurs, reprise alimentaire, hygiène de vie (...)

Jour d'arrivée

Accueil à partir de 12h

Bilans individuels jusqu'à 16h

David - naturopathe certifié - réalise un bilan afin d'ajuster la cure à vos besoins

16h -19h :

Soins de bienvenue

19h :

Présentation de la semaine



Avant le départ

Reprise alimentaire en douceur

Un potage enrichi la veille du départ, puis des fruits le matin et un repas mêlant cru et cuit le lendemain midi.

Bilans individuels de 10h à 13h

Départ de la ferme à 15h

Vous repartez rempli d'une énergie nouvelle, avec tous nos conseils pour prolonger les bienfaits de la cure.



Une cure qui s'adapte à vous, pas l'inverse

Votre corps ne ressemble à aucun autre. Vos besoins du moment non plus.

C'est pourquoi nous ne proposons pas de programme figé, mais une expérience à composer ensemble.

Une formule de base pensée pour accompagner votre régénération, que vous enrichissez selon vos envies, votre énergie, ce que votre corps réclame.



Il n'y aura pas deux séjours identiques au vôtre.

Les soins proposés :

En supplément de votre cure, pour aller plus loin dans votre processus de détox et de reconnexion.



Abhyanga *Massage ayurvédique à l'huile chaude, enveloppant et rythmé*
Détend profondément, relance la circulation et rééquilibre les énergies du corps.



Chi Nei Tsang *Massage du ventre issu de la tradition taoïste*
Libère les tensions profondes, relance l'énergie vitale et aide à évacuer les émotions.



Drainage tonique *Massage drainant dynamique et remodelant, inspiré de la méthode Renata*
Stimule la circulation lymphatique, réduit la rétention d'eau et raffermi les tissus.



Shirochampi *Massage ayurvédique indien de la tête, nuque & épaules à l'huile chaude*
Apaise le mental, soulage les tensions et revitalise le cuir chevelu.



Réflexologie plantaire & Points Shiatsu *Massage des pieds par pressions des zones réflexes et points énergétiques*

Détend en profondeur, stimule les organes et renforce l'équilibre global.

*Lors de votre séjour, un soin est inclus dans votre cure.
Choisissez celui qui vous appelle le plus*

Des randonnées pensées pour vous

Forêts apaisantes, panoramas à couper le souffle : chaque sortie est une invitation à reconnecter avec la nature et avec vous-même.

Pendant le jeûne, le corps se régénère — et la marche douce préserve la masse musculaire tout en activant la combustion des graisses.

Pensées pour accompagner ce processus, nos randonnées respectent votre énergie tout en offrant une respiration profonde, physique et mentale.

Encadrées par un **guide professionnel** et accompagnées par notre **naturopathe**, elles s'intègrent naturellement au rythme du jeûne pour en décupler les bienfaits.



Stimule l'élimination des toxines

Le mouvement doux active la lymphe et amplifie les effets du jeûne.

Clarifie le mental

L'effort modéré libère des endorphines et laisse place à une véritable légèreté.



Oxygène le corps

La marche en nature active la circulation et revitalise chaque cellule.

Préserve la masse musculaire

La marche stimule les muscles et pousse le corps à brûler les graisses plutôt que les protéines.

Une équipe d'experts à vos côtés

Parce que votre sérénité est la clé d'un jeûne réussi, un expert et une praticienne vous accompagnent avec des approches complémentaires.



C'est pourquoi nous ne proposons pas de programme figé, mais une expérience à composer ensemble.

David, naturopathe, masseur et réflexologue certifié, supervise la cure, guide les réveils corporels, accompagne les randonnées et propose les soins et transmissions quotidiennes.

Lucie, naturopathe et masseuse bien-être, intervient en soutien sur certains soins, pour relâcher le corps, apaiser le système nerveux et favoriser une intégration douce des bienfaits du jeûne.

Entre expertise et douceur, vous évoluez dans un cadre sécurisant et propice au lâcher-prise.

David, Naturopathe, masseur et réflexologue certifié

Spécialiste de la détox et de l'accompagnement du jeûne, David vous aide à comprendre ce que votre corps traverse, jour après jour.



Cette fatigue qui apparaît ?
Ces sensations nouvelles ?
Ces émotions qui émergent ?



Il vous explique les mécanismes du jeûne, vous rassure, et ajuste l'accompagnement en fonction de votre état.

Présent du **matin au soir**, il guide les réveils corporels en douceur, vous accompagne en **randonnée**, et propose chaque après-midi des **soins** pour soutenir le travail naturel du corps.

Il anime également des **temps de transmission** autour du jeûne, de la détox et de l'alimentation, pour vous permettre de repartir avec des repères clairs et durables.



Ce qu'il vous apporte

Une présence rassurante, un cadre sécurisant et un accompagnement profondément humain, pour vivre votre jeûne en confiance et à votre rythme.

Ses formations

Formé en naturopathie (3 ans, 1 400h), David est certifié en nutrition, stress et microbiote.

Il est également formé à plusieurs techniques corporelles et accompagne des cures et retraites bien-être en France et en Europe depuis de nombreuses années.

Lucie, Naturopathe, masseuse et réflexologue certifiée

Lucie intervient en soutien sur certains temps de soins, avec une approche douce, attentive et profondément individualisée.



Besoin de relâchement, d'apaisement du système nerveux ou simplement de détente



Elle s'adapte à votre état du moment

Par le toucher, elle **accompagne** le corps dans son processus naturel d'élimination et favorise un retour au calme, essentiel pendant le jeûne.

Ses **soins** viennent compléter l'accompagnement global, pour vous permettre de relâcher en profondeur et d'intégrer pleinement l'expérience.

Ce qu'elle vous apporte

Une présence apaisante et des soins ciblés pour accompagner le corps en douceur et soutenir les effets du jeûne. Avec Lucie, vous relâchez, vous vous laissez aller, et permettez au corps d'aller plus loin sans effort.

Ses formations

Naturopathe certifiée, formée en réflexologie plantaire et en massages bien-être, Lucie enrichit sa pratique autour de la nutrition anti-inflammatoire, de la gestion du stress et de l'accompagnement global du corps.





La Ferme

Nichée à flanc de montagne, la Ferme du Passieu veille depuis près de deux siècles.

Autrefois, elle abritait les vaches lors des hivers rigoureux et conservait, à l'étage, le foin soigneusement engrangé.

Aujourd'hui, elle est devenue un lieu rare : un écrin préservé où l'on vient se déposer, ralentir, respirer.

Le temps d'une semaine, la Ferme entre elle aussi en retraite.

Elle ferme ses portes au monde extérieur pour n'accueillir que vous, dans un silence choisi, une intimité protégée.

Rien n'est décoré, tout est habité.

Ici, le temps suspend son vol.

La lumière glisse doucement sur le bois centenaire.

Les espaces invitent au calme, au silence, à l'écoute de soi.

Dans ce cocon de pierre et de bois, loin des sollicitations du quotidien, votre jeûne trouve naturellement sa place.

Vous n'êtes plus seulement en cure.

Vous êtes dans une parenthèse.

L'intemporalité

C'est ce qu'ont su préserver les artisans lors de sa restauration.

Sa structure, ses poutres, ses traces du passé ont été respectées et sublimes.

L'âme

C'est ce qu'a su révéler son architecte, Béatrice Cerboneshi-Rosenthal, qui a sélectionné avec soin chaque meuble, tissu, objet et lumière pour qu'ils dialoguent harmonieusement avec la bâtisse.

Les petits +



Isolation écologique

pour une atmosphère saine



Chauffage au sol

pour un confort doux et constant



Ventilation double flux

pour un air pur renouvelé en continu



Lumière naturelle

et ouverture sur les montagnes



Espaces pensés pour le **repos** et le **calme**



Connexion **Wi-Fi** haut débit

Nos espaces bien-être et détente

Un cocon dédié à votre régénération

Piscine intérieure chauffée avec jacuzzi

Plongez dans une eau douce et chaude pour relâcher vos tensions, soutenir la circulation sanguine et vous détendre profondément.

Hammam

Laissez la chaleur humide et la vapeur purifier votre corps, stimuler l'élimination des toxines et apaiser votre esprit.

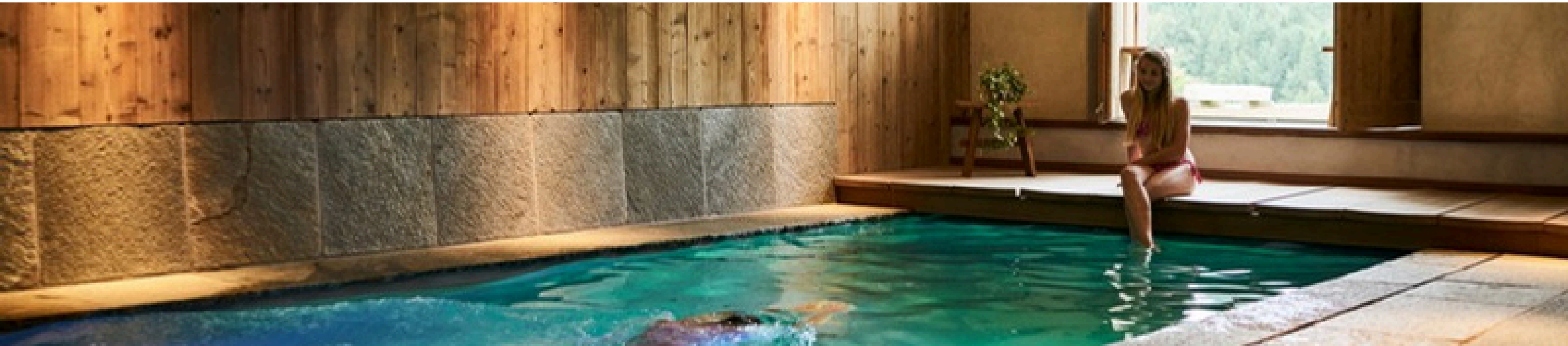
Au rez-de-jardin, vous profitez d'espaces pensés pour accompagner votre cure en douceur et favoriser votre détente profonde.

Salle de cinéma

Offrez-vous des instants de pause et de plaisir culturel, pour divertir votre esprit et vous relaxer à tout moment.

Salle de sport

Bougez en douceur selon vos envies, mobilisez vos muscles, respirez pleinement et accompagnez votre corps dans son processus de détoxification.





Votre refuge pour la semaine

La suite Sommet

*Au dernier étage, sous les poutres centenaires.
Vue montagne à couper le souffle.*

Un seul et même espace pensé comme un loft : chambre et salle de bain s'articulent autour d'un meuble sur-mesure, tout à la fois tête de lit, dressing et cloison d'architecte. Orientée Ouest — 45 m².

Parfait pour ceux qui veulent l'espace et la vue ultime

Les équipements :



Lit double king-size



WC séparé



Meuble sur-mesure :
tête de lit & dressing



Baignoire



Coin salon



Double douche à
l'italienne



Télévision



Sèche-cheveux



Bureau en
mezzanine attenant

Chaque chambre de la Ferme a été pensée
comme un refuge.

Bois ancien, linge doux, lumière tamisée.

Le réconfort d'un lit confortable et d'une vue
apaisante.

Dans chacune de nos chambres

*Des produits **Pure Altitude**, inspirés de la
montagne, pour prolonger l'expérience de soin*



*Un **linge de qualité premium**, doux et enveloppant*



***Peignoirs et serviettes** à votre disposition,
renouvelés au fil du séjour*



*Un **ménage quotidien** pour une chambre toujours
impeccable*



*De **déliçates attentions** à votre arrivée*



La chambre Red Cedar

Vue imprenable sur la forêt de sapins et le massif en face.

Chambre double avec salle de bain privative. Lit king-size (séparable en 2 lits simples). Orientée Sud/Est — 38 m².

Parfait pour ceux qui recherchent intimité et confort avec une belle lumière naturelle

Les équipements :



Lit double king-size (séparable en 2 lits simples)



Dressing



Salle de bains séparée avec fenêtre : douche, baignoire



WC séparé



Coin salon



Télévision



Bureau



Porte donnant sur un escalier menant au jardin



Sèche-cheveux



La chambre Chêne

Vue panoramique sur le jardin et les montagnes à l'horizon, avec la forêt de sapins en toile de fond.

Chambre double avec salle de bain privative. Lit king-size (séparable en 2 lits simples). Orientée sud-ouest — 32 m². arable en 2 lits simples). Orientée Est/Sud/Ouest — 38 m².

Parfait pour ceux qui apprécient le calme, la lumière et les espaces fonctionnels

Les équipements :



Lit double king-size (séparable en 2 lits simples)



Dressing



Salle de bains séparée avec fenêtre : douche, baignoire



WC séparé



Télévision



Bureau



Sèche-cheveux




La chambre Vieux Bois

Vue sur le jardin et les sommets environnants.


Chambre double avec salle de bain privative. Lit king-size (séparable en 2 lits simples). Orientée Sud/Ouest — 23 m².

Parfait pour ceux qui recherchent une chambre cosy et fonctionnelle, au charme rustique

Les équipements :

 Lit double king-size (séparable en 2 lits simples)

 Dressing

 Salle de bains séparée : douche

 Salle d'eau séparée avec WC

 Télévision

 Bureau

 Sèche-cheveux




La chambre Teck

Vue sur le jardin et les sommets environnants — à contempler depuis votre terrasse privative.


Chambre double avec salle de bain privative. Lit king-size (séparable en 2 lits simples). Orientée Sud/Ouest — 38 m²

Parfait pour ceux qui veulent profiter d'une terrasse privée et d'un espace lumineux

Les équipements :

 Lit double king-size (séparable en 2 lits simples)


 Dressing

 Salle de bains séparée avec fenêtre : douche, baignoire

 WC séparé

 Télévision

 Bureau

 Baie vitrée avec accès à une terrasse privative

 Sèche-cheveux





Le Dortoir Convivial

Vue sur les montagnes environnantes, propice au calme et au repos.

Lits confortables, salle de bain et WC privatifs. L'option la plus accessible. Orientée Nord-Est 35m²

Parfait pour ceux qui privilégient le partage et la convivialité

Les équipements :



4 lits simples



Dressing



Porte donnant sur l'extérieur



Salle de bains séparée : WC, baignoire



Télévision



Bureau



Sèche-cheveux



Les chambres Refuge 2 chambres identiques

Dans un bâtiment indépendant, à quelques pas de la Ferme principale.

Chambres doubles avec salle de bain privative. Calme absolu, intimité renforcée. Orientées Sud/Est 16 m²

Parfait pour ceux qui veulent un havre de paix

Les équipements :



Lit double king-size (séparable en 2 lits simples)



Dressing



Salle de bains séparée : WC, baignoire



Télévision



Baie vitrée avec accès à une terrasse, avec vue sur la forêt



Sèche-cheveux





L'Appartement Cosy


Situé dans l'annexe, vue imprenable sur la forêt

Chambre double avec petit salon et coin cuisine. Salle de bain privative. L'autonomie en plus du cocon. Orienté Sud/Est - 35m²




Parfait pour ceux qui veulent un peu plus d'espace et d'indépendance

Les équipements :

 Lit double king-size (séparable en 2 lits simples)

 Dressing

 Baie vitrée avec accès à une terrasse, avec vue sur la forêt

 Salle de bains séparée : WC, douche

 Coin repas

 Télévision











 Coin salon avec Bibliothèque

 Sèche-cheveux



Cure complète · 7 jours / 6 nuits

Ce qui est inclus dans votre séjour :

-  Hébergement en chambre privative (ou dortoir)
-  Formule de votre choix : jeûne hydrique, avec jus ou monodiète
-  Jus frais, bouillons maison, tisanes premium
-  1 soin ayurvédique personnalisé offert
-  Randonnées quotidiennes guidées par un professionnel
-  Pratiques corporelles matinales (yoga, pilates, Feldenkrais...)
-  Accès libre hammam, piscine chauffée, salle de sport et salle de cinéma
-  5 conférences thématiques pour comprendre et accompagner votre métabolisme
-  Livret personnalisé de reprise alimentaire
-  Accompagnement naturopathique continu (questionnaire à l'inscription + bilan initial + final + suivi post-cure)





Tarifs par hébergement

	<i>Dans la ferme</i>	Vous venez seul(e)	Vous venez à 2
Suite Sommet		2 700 €	-500 €/ personne
Chambre Red Cedar		2 500 €	-500 €/ personne
Chambre Chêne		2 500 €	-500 €/ personne
Chambre Vieux Bois		2 400 €	-500 €/ personne
Chambre Teck		2 700 €	-500 €/ personne
Dortoir Convivial		1 500 €	
	<i>Dans l'annexe</i>		
Chambres Refuge 2 chambres identiques		1 900 €	-300 €/ personne
Appartement Cosy		1 900 €	-300 €/ personne

Nos engagements



Entre 8 et 14 personnes maximum pour garantir un accompagnement personnalisé.



Des produits bio et locaux sélectionnés avec soin.



Une équipe de professionnels dédiés à votre bien-être.



Un lieu d'exception entièrement privatisé pour votre groupe.



15 ans d'expérience d'accueil et d'hospitalité.



Une expérience unique et authentique.



Les tarifs sont définis sur une base de jeûne hydrique.

Un supplément de 150 € s'applique pour les cures avec jus ou les monodiètes.

Vous choisissez votre cure avant votre arrivée, avec la possibilité de l'ajuster en fonction de vos ressentis.

Nous nous adaptons à vous.

Modalités de paiement

Acompte : 30% à la réservation
Solde : 30 jours avant le début du séjour

Conditions d'annulation

Remboursement intégral jusqu'à 30 jours avant le séjour
30% remboursés entre 30 et 15 jours avant
Non remboursable moins de 15 jours avant

Foire aux questions & Réservation

FAQ

Vous-vous demandez peut-être ...

"Je ne sais pas quelle cure choisir..."

Un questionnaire naturopathique vous est envoyé à l'inscription, que vous ayez choisi votre cure ou que vous hésitez encore. Nous l'analysons puis vous guidons vers la cure la plus adaptée. Un bilan est ensuite réalisé à votre arrivée pour ajuster votre accompagnement.

"Est-ce fait pour moi si je n'ai jamais jeûné ?"

Absolument. David et Lucie sont là précisément pour ça : vous accompagner en toute sécurité, même (et surtout) si c'est votre première fois.

"Et si je ne supporte pas le jeûne ?"

Vous pouvez passer d'un jeûne à une monodiète à tout moment. Rien n'est figé. Vous composez votre expérience selon vos ressentis.

"Est-ce que je peux venir seul(e) ?"

La majorité de nos participants viennent seuls. C'est même souvent plus propice à l'introspection et à la reconnexion à soi.

"Dans quel cas la cure est contre-indiquée ?"

Le jeûne est déconseillé en cas de :

Grossesse ou allaitement • Troubles du comportement alimentaire • Diabète de type 1 • Insuffisance rénale ou hépatique sévère • Hyperthyroïdie non stabilisée • Pathologies cardiaques graves • Cancer en phase active • Dépendance aux médicaments • Dénutrition ou maigreur importante • Troubles psychiques sévères

En cas de doute, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'entreprendre une cure de jeûne.

Envie de réserver votre séjour à la ferme ?

Vous hésitez et avez besoin de quelques précisions ?

Contactez-nous par mail ou par téléphone.

Nous vous garantissons une réponse rapide (-24h)

contact@lafermedupassieu.com

www.lafermedupassieu.com

+33 (0)6 09 78 20 74

  @lafermedupassieu

LA FERME DU PASSIEU

la Poulrière

73 590 Notre Dame de Bellecombe

