

# RETRAITE JEÛNE AU JUS ET YOGA

vers l'harmonie du corps et la clarté de l'esprit  
en Ardèche



5 jours de ressourcement en pleine nature

encadré par

Nicola MacKinnon, naturopathe, membre de l'académie médicale du jeûne

Caroline Piot, thérapeute et professeure de Yoga

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

**Du dimanche 28 juin au vendredi 3 juillet 2026**

Une semaine pour faire une pause au cœur d'un lieu magique entouré de forêts, de sources naturelles et d'une maison chaleureuse avec piscine.

Pendant quelques jours, nous vous accompagnons dans une expérience de jeûne doux – jus frais bio et bouillons – associée à des pratiques bienveillantes :

- Pratiques de Yoga quotidiennes avec relaxations profondes et méditation guidée
- Marche en conscience
- Accompagnement, conférences et discussions
- Soins sonores avec bols chantants tibétains pour apaiser et harmoniser
- Consultations individuelles de naturopathie pour un suivi personnalisé

Ce stage est une invitation à ralentir, à se reconnecter à soi et à la nature et à offrir à votre corps un véritable repos. Le jeûne est proposé comme un nouvel élan, un point de départ vers une vie plus saine et consciente.

Le Domaine du Taillé, ancien monastère bouddhiste japonais, offre un cadre unique qui soutient ce voyage intérieur, dans la sérénité et la nature vivante.

Le séjour est limité à un groupe de 10 personnes maximum. Chaque participant sera accompagné avec soin, pour que cette expérience soit à la fois sécurisée, transformative et profondément ressourçante.

Nos jeûnes sont inspirés de la méthode Buchinger.

## Dates

Du dimanche 29 juin 18h (arrivée à 17h) au vendredi 3 juillet 2026 (départ à 14h)

## Lieu



**Domaine du Taillé, 1150 chemin du Taillé  
07200 Vesseaux, France** (30 min, 07000 Privas)  
<https://www.domainedutaille.com/>



## Inscription

info.tilayoga@pm.me / mackinnon.nicola@gmail.com

→ Merci de préciser : *votre nom, prénom, numéro de téléphone, email, adresse*

→ Délais d'inscription : 15 mai 2026

→ **Votre inscription devient effective avec le versement d'un acompte de 500 CHF**

## Participation aux frais

**Selon le mode d'hébergement choisi, tarif pour la totalité du séjour :**

Chambre pour 1 personne seule avec salle de bain privée dans la chambre : **1410 CHF**

Chambre pour 1 personne seule avec salle de bain commune en dehors de la chambre : **1380 CHF**

Chambre pour 2 personnes avec salle de bain privée dans la chambre : **1080 CHF**

Chambre pour 2 personnes avec salle de bain commune en dehors de la chambre : **995 CHF**

*Confirmation de la disponibilité des chambres demandées lors de votre réservation.*

→ La totalité du montant est à régler au plus tard le **30 mai 2026**

→ **20% de réduction pour toute inscription avant le 20 novembre 2025 !**

### Modalités de paiement par versement bancaire à :

Caroline Piot, Grand Rue 1 - 1091 Grandvaux, Suisse

IBAN : CH 93 0839 0036 0556 1000 9

Swiff / BICcode : ABSOCH22XXX

Banque Alternative Suisse

### Conditions de Désistement

- Dans tous les cas, perte de l'acompte
- Après le 1<sup>er</sup> mai, aucun remboursement (sauf raison médicale ou autre – **certificat à l'appui**)

### Public

Ce stage est ouvert à toutes et tous (sauf contre-indication médicale). Le jeûne au jus n'est pas un jeûne stricte, il est abordable pour toute personne n'ayant jamais fait de jeûne.

Nous prendrons soin d'échanger avec vous pour vous transmettre les informations nécessaires suite à votre inscription.

**Votre inscription devient effective avec le versement de l'acompte.**

**Inscription :** [info.tilayoga@pm.me](mailto:info.tilayoga@pm.me) / [mackinnon.nicola@gmail.com](mailto:mackinnon.nicola@gmail.com)