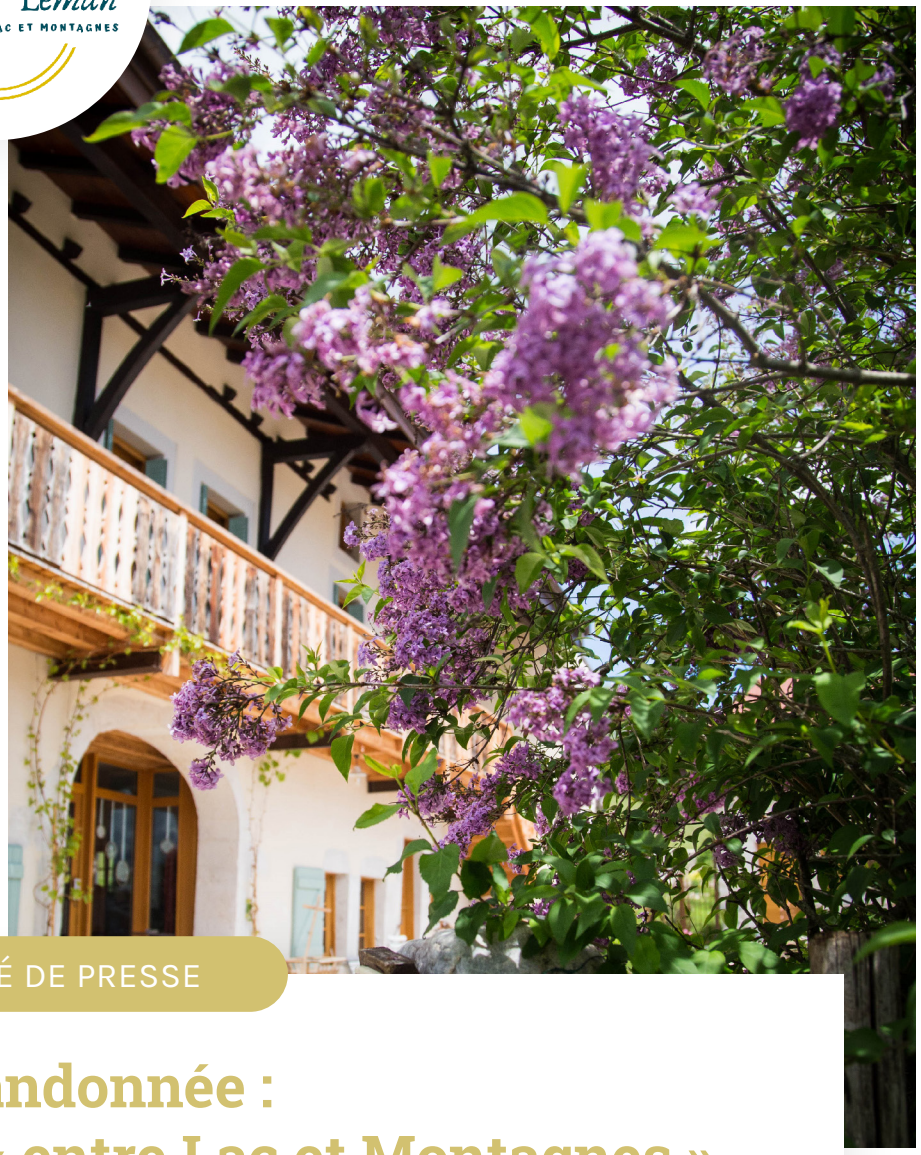
Essentiel Leman
LA DETOX ENTRE LAC ET MONTAGNES





COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Jeûne & randonnée : Essentiel'Leman, la détox « entre Lac et Montagnes », à deux pas de la frontière Suisse

Confrontés à un environnement de plus en plus anxiogène, nous avons tous besoin de prendre du recul et de nous reconnecter avec nous-mêmes.

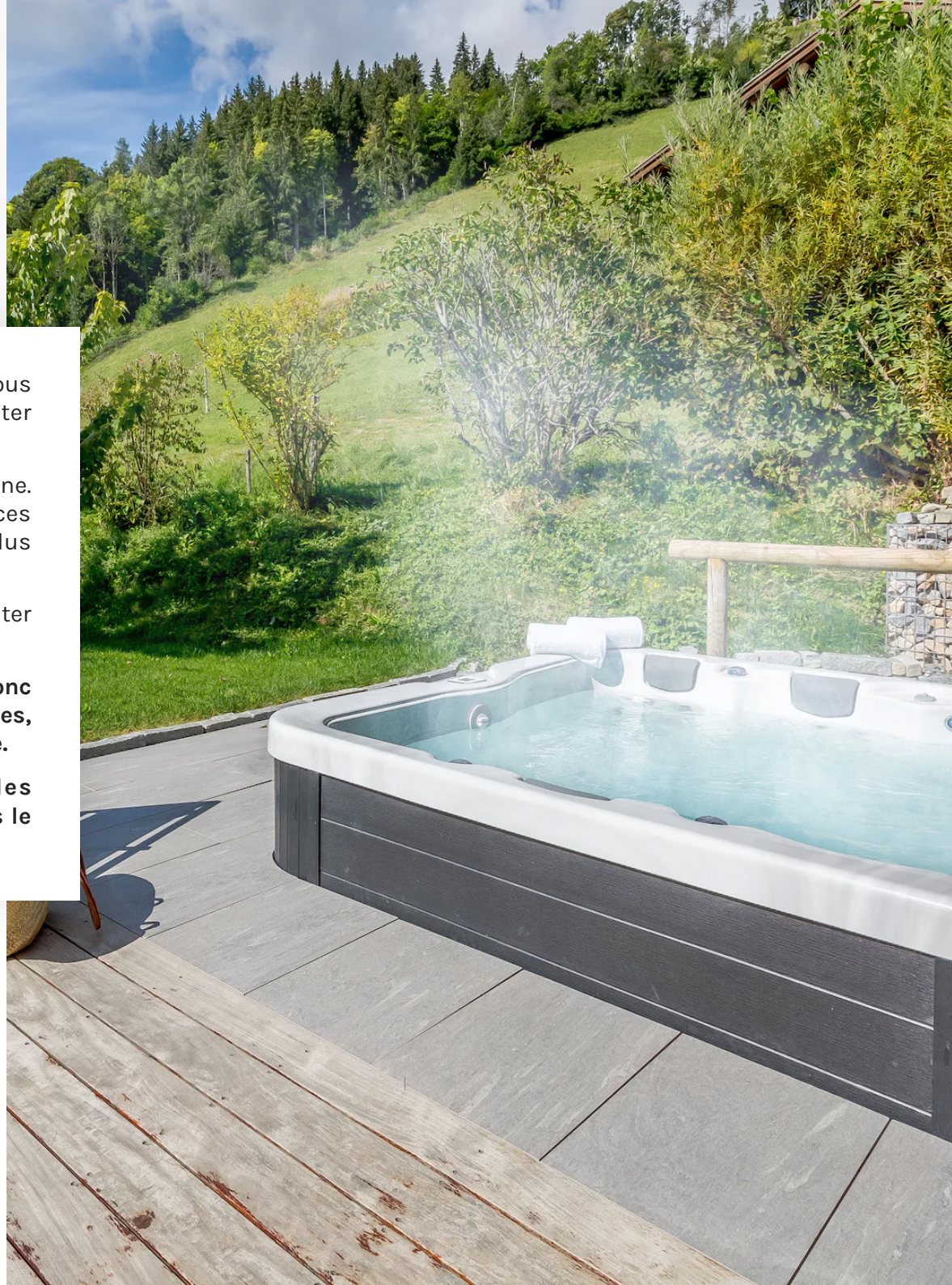
C’est d’ailleurs ce qui explique le succès grandissant du jeûne. En détoxifiant le corps en profondeur, il apporte des bénéfices visibles : regain de vitalité, cellules régénérées, sommeil plus réparateur, amélioration de la digestion, perte de poids…

Mais comment le pratiquer dans de bonnes conditions et éviter les structures extrémistes ou dogmatiques ?

Pour démocratiser l’accès au bien-être Essentiel’Leman a donc décidé d’organiser des stages Détox, entre lac et montagnes, dans un cadre de rêve et dans une ambiance bienveillante.

Ici, chaque individualité est accompagnée par des professionnels qualifiés et expérimentés, toujours dans le respect de ses possibilités.

Essentiel Leman
LA DETOX ENTRE LAC ET MONTAGNES



Des stages 100 % #feelgood entre lac et montagne

Savez-vous que jeûner peut être synonyme **de fun, de bonne humeur et de lieux d'exception ?**

Prendre soin de soi devient une expérience positive, comme de vraies vacances, grâce à des stages Détox résolument inoubliables.

Ils se déroulent au cœur de paysages sublimes, qui facilitent le lâcher-prise et la connexion à la nature :

- **À Gex**, dans une ancienne ferme Gessienne rénovée au pied du Jura et à deux pas de la frontière suisse vaudoise, dans un cadre d'exception, à 20 minutes de Genève ;
- **A Manigod**, dans un chalet prestigieux à 20 minutes d'Annecy en face de la chaîne des Aravis.

Réalisés par une accompagnatrice de jeûne qui est aussi naturopathe, ces séjours comprennent des activités de Yoga, des balades en pleine nature, des conférences santé et bien-être.







LA MÉTHODE DE JEÛNE BUCHINGER

Pour détoxifier l'organisme en douceur, le jeûne est composé d'un jus de légumes/fruits le matin, d'activité physique douce, d'un bouillon le soir, et de tisane en journée.

Avec, toujours, une adaptation maximale aux possibilités de chaque personne. Le discours est d'ailleurs axé sur la prévention santé et l'importance du manger sain.





Les (grands) petits plus

Des séjours variés ultra-qualitatifs

Affilié à la FFJR (fédération Francophone de Jeûne et Randonnée), Essentiel'Leman propose deux formules : retraites de Jeûne et Randonnée de 6 jours et séjours Detox au jus de 4 jours (sur un week-end prolongé).

Avec, toujours, une culture de l'excellence :

- Des petits groupes de 10 à 12 personnes ;
- Des lieux raffinés, en pleine nature, avec une qualité d'hébergement premium ;
- Des participants encadrés en amont, pendant le séjour, puis pour la reprise alimentaire ;
- Une équipe qualifiée de 5 intervenantes (masso-thérapeuthes, coach, professeurs de Yoga, naturopathe).

Une grande souplesse

Un seul mot d'ordre : la flexibilité. Chacun choisit la cure qui lui convient : cure de jeûne, cure de jus, et cure Detox végétale. Essentiel'Leman organise aussi des formats sur mesure pour les groupes.

Les consultations naturopathiques Cliquez ici pour découvrir

Réalisées en visioconférence, ces consultations offrent un suivi post-cure détox afin de pérenniser les acquis du jeûne.

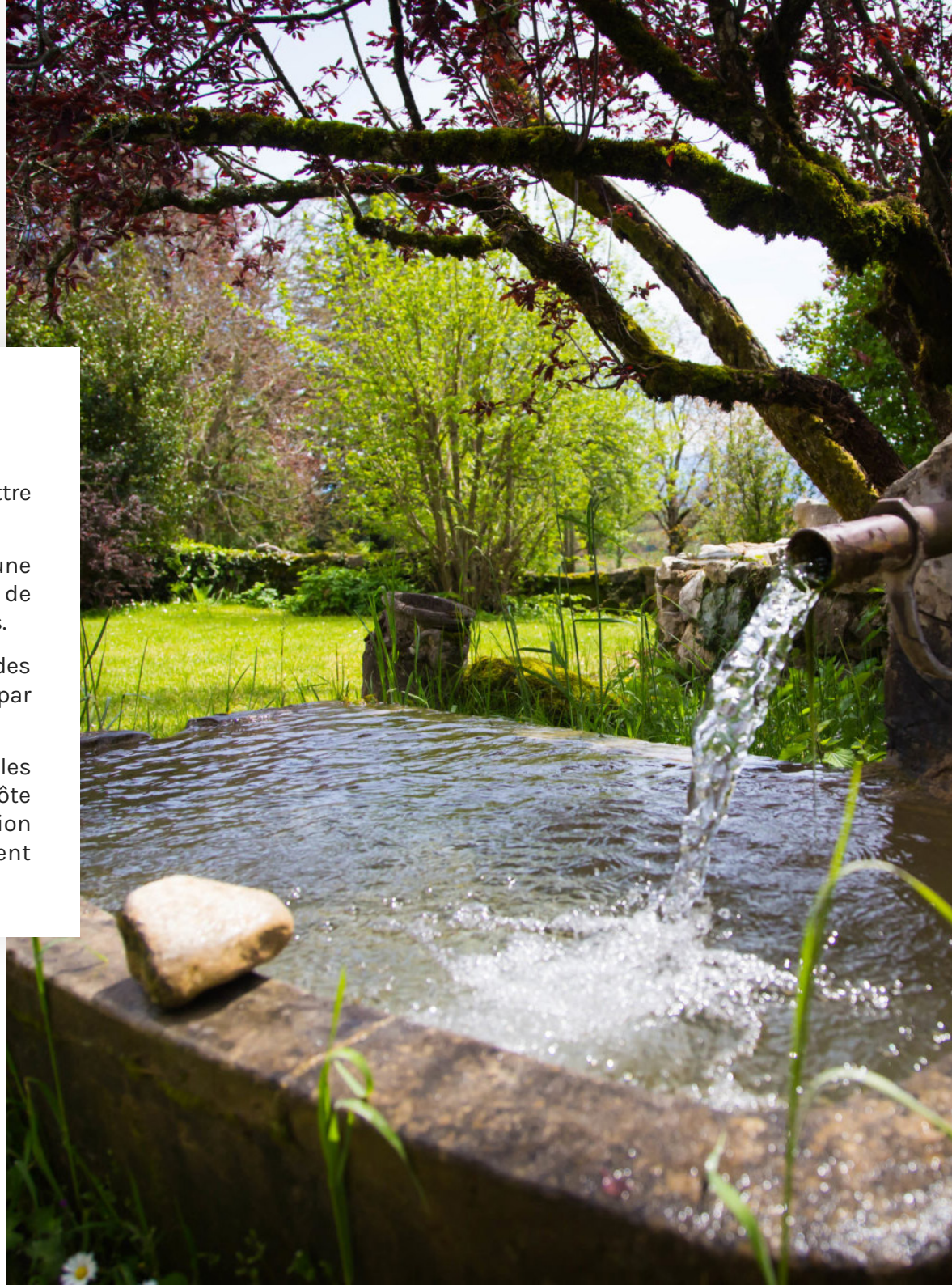
Et bientôt...

Essentiel'Leman souhaite multiplier les propositions pour mettre le bien-être à la portée de tous.

Par exemple, Essentiel'Leman est partenaire de l'école d'Or, une association de personnes sourdes et malentendantes, afin de recevoir des groupes avec une interprète en langue des signes.

D'autres partenariats vont également être mis en place avec des associations pour l'accompagnement des femmes touchées par le cancer du sein (ex. : Ma Bulle Rose à Gex).

En parallèle, Essentiel'Leman va lancer une proposition pour les team building en entreprise : deux jours dans la maison d'hôte avec des ateliers culinaires, des conférences sur la prévention du stress au travail, respiration et ateliers de développement personnel.





À propos de Julie Marchand, la fondatrice

Julie est accompagnatrice de Jeûne & Randonnée, naturopathe, iridologue et ingénieure. Jeûneuse épicurienne, elle refuse les pratiques extrémistes.

Détentrice d'un diplôme d'ingénieur en biotechnologie, elle a travaillé pendant 15 ans comme cadre dans l'industrie pharmaceutique.

Julie a accompagné plus de 500 jeûneurs en 5 ans sur les chemins de la Detox. Elle anime également des conférences et ateliers culinaires dans le pays de Gex et la région Lémanique.

LA GENÈSE DE L'AVENTURE ESSENTIEL'LEMAN

Passionnée par l'humain, Julie a toujours souhaité exercer dans l'accompagnement. Elle avait d'ailleurs entamé une formation en art thérapie pour animer des ateliers créatifs.

Et puis un jour, elle a découvert les vertus du jeûne :

> *Mon premier jeûne a été une vraie révélation sur le plan physique (mes douleurs intestinales se sont calmées) et mental (j'ai ressenti une sérénité).*

Un an plus tard, Julie a quitté son emploi pour entamer une formation d'accompagnatrice. Elle a ensuite créé Essentiel'Leman fin 2018.



Essentiel Leman
LA DETOX ENTRE LAC ET MONTAGNES

Pour en savoir plus

Site web

Contact presse

Julie Marchand

contact@essentiel-leman.com

+33 7 89 03 68 69

Réalisé par Mon studio graphique