



## Cures de jeûne et détox en thalassothérapie au bord de la Méditerranée

Vitalitem est un centre qui propose des cures de jeûne et detox associés aux bienfaits de thalassothérapie pour retrouver une nouvelle vitalité, accéder à la sérénité et donner plus de sens à sa vie.



### Couper avec le quotidien

Dans un monde gouverné par le « trop », trop de stress, trop de nourriture, trop de produits chimiques, trop de pollution, trop de sollicitations de toutes natures, faire le plein par le « vide » est un cadeau que l'on doit se faire.



### Des cures sur-mesure

Afin de s'adapter à chaque personne, du jeûneur aguerri au néophyte, Vitalitem propose trois types de cures allant du jeûne hydrique, qui se limite à la seule consommation d'eau pure, à la cure composée de jus de fruits et légumes frais bios. Toute la journée des activités sont proposées autour de différents thèmes: Activités physiques, diététique et nutrition, bien être, équilibre psycho-émotionnel et développement personnel.

### Le jeûne, à la portée de tous\*

Les personnes sont souvent surprises de la facilité avec laquelle elles arrivent à jeûner. Il est d'ailleurs bien plus simple de jeûner que de suivre un régime. Le jeûne est inscrit dans nos gènes depuis la nuit des temps. Privé de nourriture, le corps enclenche son processus métabolique d'auto restauration, l'autolyse, qui fera disparaître la sensation de faim et commencera par dégrader les excès de graisses, les cellules malades ou endommagées et les tissus inutiles voire dangereux. Il s'agit d'un nettoyage sélectif c'est pour cela aussi que l'on appelle le jeûne une chirurgie sans bistouri.

### Les bénéfiques

Pour n'en citer que quelques-uns car ils sont très nombreux. Ces cures agissent sur l'intérieur comme sur l'extérieur, elles permettent de: s'alléger le corps et l'esprit, mettre en place une meilleure hygiène de vie après la cure, se ressourcer, se recentrer, prendre des décisions importantes avec toute la clairvoyance qu'apporte le jeûne, détoxifier l'organisme, rajeunissement visible de la peau, renforcement du système immunitaire, etc...



## Un site exceptionnel à Canet-en-Roussillon (66)

Vitalitem a choisi le complexe de thalassothérapie des Flamants Roses \*\*\*\* situé sur la plage et avec vue sur la chaîne des Pyrénées afin que ses clients vivent leurs cures de façon optimale.

### Lancement de la saison 2016

Le 10 Septembre, limité à 15 places/semaine.

Pour réserver et de plus amples informations, rendez-vous sur [www.vitalitem.fr](http://www.vitalitem.fr).

### Tarif

A partir de 750€ la semaine comprenant la cure, l'hébergement et les activités proposées.

### A propos de Vitalitem

Sa fondatrice, **Audrey Daussy**, âgée de 35 ans a fait un virage à 360 degrés dans sa carrière professionnelle en quittant son job d'agent immobilier indépendant pour partager et transmettre ce qui a littéralement changé sa vie. En devenant coach et accompagnatrice de jeûne elle a enfin donné à sa vie le sens qu'elle souhaitait pour un plus grand épanouissement.



Pour plus de renseignements, une interview, un article, me contacter par mail ou par téléphone au : **+33 6 34 45 79 02**

[www.vitalitem.fr](http://www.vitalitem.fr) – [contact@vitalitem.fr](mailto:contact@vitalitem.fr)

RCS de Lyon, SIREN : 818 683 997

\*Ces cures s'adressent à des personnes majeures et en bonne santé. Elles sont strictement contre-indiquées en cas de maigreur extrême, anorexie, grossesse ou allaitement, d'hyperthyroïdie, d'insuffisance hépatique ou rénale, traitements chimiques lourds, d'ulcères (estomac ou duodénum), d'artériosclérose cérébrale avancée, décollement de la rétine, d'affections coronaires avancées, diabète de type 1, troubles du comportement alimentaire, sclérose en plaque, maladies tumorales, dépendances et psychoses.