



**Cure**  
**Nettoyage du foie**  
**Dynamisation du système digestif**

Une bonne digestion entraîne un état de santé dynamique, avec un grand sentiment de bien être, les signes spécifiques d'une bonne digestion

- Un teint éclatant et des yeux brillants
- Pas de constipation ou de diarrhée
- Des urines claires couleur jaune paille
- Des selles normales sans odeur trop prononcée

Une mauvaise digestion entraînera des effets pouvant varier, allant de désagréments mineurs à des troubles plus sérieux. Parmi les signes qui indiquent une mauvaise digestion

- Une peau et des yeux ternes, des taches hépatiques sur la peau
- Un mauvais goût dans la bouche accompagné d'une langue chargée le matin
- Une mauvaise haleine et des éructations
- Des urines peu claires, sombres ou décolorées avec une forte odeur
- Constipation ou diarrhée chroniques
- Flatulences, gonflement
- Douleurs articulaires
- Tension dans le haut du dos
- Grande fatigue.

Si un ou plusieurs de ces signes vous concernent  
Je vous propose

**Une cure**  
**Nettoyage du foie**  
**Dynamisation du système digestif.**

La cure se fera à Arreau dans les Hautes Pyrénées  
Contre indication : un état fébrile, état grippal,

**Programme :**

Vendredi

De 16h à 18h accueil des participants

Du **vendredi 18 h00 au samedi 10 h00** nettoyage du foie et de la vésicule selon le protocole précis et entièrement naturel du Dr Clark. Pendant ce nettoyage vous éliminerez des calculs intra hépatique qui bloquent le bon fonctionnement de votre foie, le foie joue un rôle important dans les fonctions de la digestion, et de l'équilibre sanguin.

10h00 -12h00 initiation à l'ayurvéda et Préparation en commun du repas ayurvédique pour redynamiser le système digestif.

Après-midi

Repos

Petite ballade en moyenne montagne, avec exercices de respiration.

Préparation du repas du soir en commun

21h00-22h00 Méditation guidée pour ceux qui le souhaitent

Dimanche

7h00-8h00 méditation guidée pour ceux qui le souhaitent avec exercices énergétiques

Petit déjeuner ayurvédique

Ballade avec exercices respiratoires

Préparation du repas en commun

Après midi

Repos

Séance de balnéothérapie à Balnéa

18h00 fin de la cure

**Pour les dates et les détails pratiques, me contacter.**

Quintessence

37 rue Riquet  
31000 Toulouse

Tél : 05 61 62 86 93

Mail : [quintessence-tlse@orange.fr](mailto:quintessence-tlse@orange.fr)