

· ABBAYE ·
DES VAUX -DE-
· CERNAY ·

RETRAITE WELLNESS PARIS SOCIETY

By SHENKOSHA

DETOX ET RÉGÉNÉRATION



UN VOYAGE POUR
PRENDRE SOIN DE
VOUS AUTREMENT,
PROFONDÉMENT, POUR
UNE RAYONNANTE ET
ACTIVE LONGÉVITÉ

Dans notre société présente et future, que vous ayez une vie «équilibrée» ou non, que vous présentiez des symptômes de déséquilibres internes ou non, que vous mangiez sainement ou non, que vous soyez sportif ou non, vous êtes exposés au stress et accumulez de plus en plus de matières et déchets toxiques à l'intérieur de votre corps, dont le pouvoir de nuisance sur votre état global (physique, émotionnel, mental, spirituel) est amené à dépasser vos capacités à vous en protéger.





La démarche de DÉTOXICATION et de RÉGÉNÉRATION HOLISTIQUE et SYSTÉMIQUE est un acte d'amour envers vous, votre entourage et votre voie vers la santé, la liberté, la sérénité, la joie.

Fondée sur des recherches, des expériences et un raffinement de plus de 30 ans, la Méthode SHENKOSHA de RÉGÉNÉRATION, repose sur :

- La nécessaire CONSIDÉRATION HOLISTIQUE et SYSTÉMIQUE de ce qui vous constitue. Votre corps physique, votre corps émotionnel, votre corps mental et spirituel sont reliés de manière systémique. Shenkosha innove dans la manière de prendre en charge les dysfonctionnements et les interactions de ces corps en conjuguant des disciplines ancestrales et modernes.

- La nécessaire action de NETTOYAGE ou DÉTOXICATION de votre organisme en surcharge, grâce à de

puissantes enzymes végétales sélectionnées, innovation dans le monde de la detox et de la nutrition cellulaire. Ces enzymes sont de la nourriture rendue à son état d'excellence vertueuse le plus élevé, qui nettoient et régénèrent vos cellules de manière simultanée, profonde et sans aucune agression.

- La nécessaire action de NOURRIR votre corps et votre VIE avec les éléments les plus nutritifs, vibrants et alignés avec vous. Nourrir la vie et non combattre, telle est notre philosophie.

UN PROCESSUS ACCÉLÉRATEUR DE VITALITÉ ET DE BEAUTÉ

Durant cette retraite, vous vous accorderez un espace-temps essentiel de récupération dans la beauté et le confort du Domaine de l'Abbaye des Vaux de Cernay.

Vous vous nourrirez exclusivement des breuvages d'enzymes de fruits, légumes et champignons, innovation prodigieuse dans le monde de la détox et de la nutrition, pour nettoyer, nourrir, rééquilibrer en profondeur votre organisme tout en mettant au repos votre système digestif.

Vous éliminerez vos déchets internes accumulés par votre mode de vie, qu'ils soient exogènes ou endogènes, vous désacidifierez et alcaliniserez votre organisme, vous faciliterez le travail de vos organes et vous les ferez respirer en améliorant leur capacité à faire leur travail.

Vous ferez circuler vos émotions chroniques, bloquées ou vécues avec une intensité excessive ou pendant une période trop longue.

Vous régulerez votre système nerveux, votre mental surchargé ou agité.

Vous bénéficierez d'un suivi personnalisé quotidien.

Vous marcherez au bord de l'eau, en forêt, vous respirerez, méditez, vous ferez du Qi Gong ou du Yoga, vous en apprendrez sur vous lors des conférences, vous vous ferez masser, vous dormirez, vous aurez cette opportunité de vous recentrer, de mieux vous connaître, d'écrire, de lire, d'écouter, d'observer, de lâcher, de faire de la place à l'intérieur de vous.

Vous repartirez outillé pour un mode de vie enthousiasmant, qui favorise votre longévité active.



La MÉTHODE SHENKOSHA

*Innovation, Pragmatisme,
Profondeur, Sécurité, Durabilité*

Approche holistique systémique et personnalisée
CORPS, ÉMOTIONS, MENTAL

**Détoxication et
Nutrition Cellulaire**
*Puissantes enzymes
végétales*

Sciences Modernes
*Épigénétique,
Micronutrition*

Sagesses Ancestrales
*Médecine chinoise,
Qi Gong Médecine
indienne, Yoga*



Avec plus de 30 ans d'études et d'expériences dans le domaine de la santé naturelle, et solidement ancrées dans les principes holistiques de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), ces enzymes végétales sélectionnées par Shenkosha, les plus concentrées et les plus actives au monde, sont un des éléments clé de sa méthode de détoxication et de régénération. Leur génie se trouve dans des combinaisons de plus de 150 fruits, légumes et champignons dont les vertus ont été démultipliées grâce à un processus de fermentation de 3 ans, ce qui permet à la fois de nettoyer et de nourrir votre corps au niveau intracellulaire.

Élaborés par des experts en médecine chinoise, des nutritionnistes et des scientifiques, ils s'appuient sur les sagesses ancestrales et la recherche biotechnologique.

QUELQUES ÉLÉMENTS NON EXHAUSTIFS DE COMPRÉHENSION PAR COMPARAISON

Méthodes classiques	Méthode Shenkosha
Jeûne hydrique, jeûne intermittent, cure de jus, de bouillon, diètes, régimes...	<p>Detox enzymatique, holistique et systémique C'est l'efficacité d'un jeûne à l'eau, sans avoir à jeûner, conjugée à la facilité d'une cure de jus ou de bouillon ou d'une diète. Plus efficace, plus profonde, moins inconfortable, plus safe que les méthodes classiques</p> <p>Il faudrait a minima 14 jours de jeûne strict à l'eau avec des lavements intestinaux tous les jours pour espérer obtenir les résultats de la seule lère journée de la Méthode Shenkosha, en termes de nettoyage et de régénération, sans jeûner, sans lavements, sans agression des muqueuses.</p> <p>L'accumulation de déchets et de matières toxiques dans le corps et les carences d'enzymes dans notre alimentation moderne, même bio, créent des cercles vicieux internes, à l'origine de dysfonctionnements et de vulnérabilité globale chroniques qui rendent les méthodes classiques telles qu'elles sont proposées actuellement, insuffisantes, inadaptées et inopérantes dans la durée.</p>
Nettoyage du ventre en option, grâce à l'hydrothérapie du colon, les sels, sulfates de magnesium, très inconfortables et agressifs pour les muqueuses	<p>Entreprendre une detox sans se détoxifier le ventre n'est pas une action bénéfique et peut même être délétère.</p> <p>La detox enzymatique de la Méthode Shenkosha rend obsolètes les moyens employés par les méthodes classiques sur ce sujet.</p>
Outils technologiques de pointe, essentiellement de diagnostic, qui n'adressent pas les déchets et les matières toxiques en profondeur	<p>Nous proposons les moyens concrets les plus avancés, profonds et non agressifs de nous défaire de ces toxicités, action fondamentale dans tout rééquilibrage, aux conséquences tangibles dès le premier jour, vertueuses et durables.</p>

Jour	Matin	Midi	Après-midi	Soir
Jour 1 : DETOX & REGENERATION DU VENTRE	<i>10 breuvages d'enzymes végétales entre 9h et 19h</i>			
	Introduction	Méditation guidée, Qi Gong ou Yoga, Marche	Auto-Massages du Ventre en 9 points, Sauna / Hammam / Bains Chauds / Piscine.	2 conférences & échanges Repos
Jour 2	Enzymes	Enzymes		Enzymes
	Méditation guidée	Qi Gong ou Yoga, Marche	Soin au Spa ,Sauna,Hammam, bains chauds,piscine - Repos, Coaching individuel, Conférence, Échanges	Qi Gong ou Yoga Méditation guidée Documentaire - Repos
Jour 3	Enzymes	Enzymes		Enzymes
	Méditation guidée	Qi Gong ou Yoga, Marche	Soin au Spa, Sauna, Repos, Coaching individuel, Conférence, Échanges	Qi Gong ou Yoga Méditation guidée Documentaire - Repos
Jour 4 : DETOX ET RÉGÉNÉRATION DU FOIE	<i>8 breuvages d'enzymes végétales entre 9h et 17h et 1 breuvage d'enzymes à 21h</i>			
	Méditation guidée	Qi Gong ou Yoga, Marche	Atelier créatif, Sauna,Hammam, bains chauds,piscine	Conférence, Échanges - Repos
Jour 5	<i>10 breuvages d'Enzymes végétal entre 9h et 19h</i>			
	Méditation guidée	Qi Gong ou Yoga, Marche	Sauna,Hammam, bains chauds,piscine, Repos, Coaching individuel, Conférence, Échanges	Clôture

Jour 1

DETOX & RÉGÉNÉRATION DU VENTRE

Nous vous proposons ici le moyen révolutionnaire d'assainir votre base, votre ventre, vos intestins, côlon et intestin grêle, sans les agresser, pour qu'ils puissent de nouveau fonctionner de manière optimale. Cette action fondamentale rayonnera sur vos fonctions métaboliques, vos tissus, votre clarté émotionnelle et mentale.

Vous boirez les 10 breuvages durant cette journée, et lorsque vous irez aux toilettes, vous évacuerez en douceur et sans douleur les matières toxiques et délétères accumulées en vous.

Aucune agression des muqueuses, fini les lavements ou hydrothérapies du colon obsolètes et leur corollaire de désagréments, les sulfates de magnésium, l'huile de ricin, les diarrhées purgatoires.

Les enzymes végétales sélectionnées par Shenkosha élimineront les excès de gras, les matières non digérées, les

éléments pathogènes, et tout autre type de résidus indésirables coincés dans votre ventre. Et de façon simultanée, elles nourriront votre flore de micro-organismes bénéfiques afin de rééquilibrer votre écosystème intestinal.

Cela nécessiterait à minima 14 jours de jeûne à l'eau accompagné de plusieurs lavements pour espérer les résultats en termes de nettoyage qui sont obtenues à l'issue de cette seule journée.

Une innovation d'une efficacité et sécurité sans égal.

10 breuvages d'enzymes végétales
2 conférences - échanges

Auto-massage du ventre en
9 points et massage spécifique
du ventre par Shenkosha

*Marche, Qi Gong, Sauna,
Méditation, Repos.*





Jour 4

DETOX & RÉGÉNÉRATION DU FOIE

- 10 breuvages d'enzymes végétales
- Conférence - échanges
- Qi Gong, Sauna, Méditation, Repos

Le foie est en interaction directe avec l'intestin en permanence.

Les intestins et le foie travaillent en tandem.

Une personne sur trois est concernée par une surcharge du foie en graisses (stéatose) liées à l'alimentation, l'alcool... fléau en croissance dans les pays industrialisés.

Les enzymes spécifiques sélectionnées par Shenkosha favorisent le métabolisme hépatobiliaire en réduisant sa charge, en éliminant les toxicités du foie, de la vésicule biliaire.

Le programme consiste en la prise de 8 breuvages entre 9h et 17h, puis le 9ème à 21h avant de vous coucher, et le dernier le lendemain matin.

Vous évacuez vos toxicités biliaires dans vos selles, encore une fois sans aucune agression et sans douleur, en sécurité.

Les experts & créateurs de shenkosha

YOAN MAILLOT & HANNAA INGAR

« Durant de longues retraites et formations en Inde et en Chine, conscients que nous sommes chacun acteur de notre état global (physiologique, émotionnel, mental, spirituel), nous avons eu à cœur d'explorer, d'expérimenter, de comprendre, d'apprendre la relation entre nos équilibres internes et notre environnement externe, pour développer notre capacité à ajuster notre alignement, pour nous forger un mode de vie allant dans le sens de notre santé dans une vision durable. »

Formés en énergétique chinoise à la Wandering Dao School China et par le Collège SFERE - Société Française d'Études et de Recherches en Énergétique - , Yoan Maillot (professeur de Qi Gong, micronutritionniste impliquant l'épigénétique) et Hannaa Ingar (Coach, Experte Detox, Professeure d'Art Thinking en entreprise) pratiquent la detox et selon

les principes de la médecine chinoise depuis plus de 14 ans. Ils ont intégré dans leurs programmes la spécificité enzymatique depuis 9 ans tout en introduisant cette innovation en France. Ils pratiquent le Raja Yoga, la méditation Heartfulness depuis plus de 30 ans.

(<https://fr.heartfulness.org/>)

Yoan et Hannaa accompagnent essentiellement des chefs d'entreprise, des artistes et des athlètes de haut niveau dans leur construction d'un mode de vie sain, vibrant, et surtout durable, permettant d'accroître leurs champs des possibles, selon une approche personnalisée et pluridisciplinaire intégrant leurs dimensions physiologiques, émotionnelles, mentales et spirituelles.



QUI SONT-ILS ?

Yoan, 50 ans, papa, passionné de santé holistique, de musique, de surf, est coach de Alice Lemoigne, plusieurs fois Championne du Monde, d'Europe et de France de surf en longboard. C'est à l'âge de 21 ans, alors dans la finance à Paris, qu'il découvre le Raja Yoga auprès d'un maître indien et les arts martiaux chinois. A partir de 2012, Yoan et Hannaa se forment à la médecine traditionnelle chinoise et aux arts énergétiques daoïstes. Puis Yoan fusionne ces enseignements avec la micronutrition et l'épigénétique auprès de Denis Riché, nutritionniste et écrivain scientifique reconnu, spécialisé dans le sport et des liens entre notre ventre et notre cerveau.

Micronutritionniste

*Diplôme Nutrition, Micronutrition, Exercices et Santé par Denis Riché,
Université de Poitiers*

Energétique chinoise

Collège SFERE Société Française d'Études et de Recherches en Énergétique

Professeur de Qi Gong

Wandering Dao Qi Gong School China

Méditation, Raja Yoga

Institut Heartfulness

Hanna, franco-indienne, 43 ans, maman, entrepreneure, a grandi dans l'amour de la création, de la beauté et dans l'art de prendre soin de soi, dans une famille partie de rien à pionnière de la distribution sélective internationale dans l'Océan Indien, qui a créé la première enseigne de parfumerie, cosmétiques et soins de luxe, MADO, dans les années 70 à la Réunion, en 1994 à l'île Maurice et en 2019 aux Seychelles. Une famille oeuvrant également dans la médecine depuis 40 ans et spécialiste de la greffe de cheveux. Hanna explore les sujets de la connaissance de soi, de l'émancipation personnelle, des processus créatifs depuis 25 ans et transmet ce qu'elle a appris entre autres lors de ces retraites.

Méditation, Raja Yoga et Yoga

Institut Heartfulness, Heartfulness Yoga School, Yoga Alliance certified

Energétique chinoise

Collège SFERE Société Française d'Études et de Recherches en Énergétique

Detox, Qi Gong

14 ans, Wandering Dao Qi Gong School China

Professeure d'Art Thinking en entreprises

Coach en alignement

Human Design et Somatique



TARIFS

RETRAITE WELLNESS PARIS SOCIETY

By SHENKOSHA

DETOX ET RÉGÉNÉRATION

Domaine - Abbaye des Vaux-de-Cernay

Retraite du 27 au 31 août 2025
3 jours / 2 nuits : 2 760 €TTC*
5 jours / 4 nuits : 4 600 €TTC*

**Une expérience immersive alliant hébergement, soins spa spécialisés, repas à base d'enzymes végétales, ateliers thématiques, conférences inspirantes, coaching individuel et accès exclusif aux activités du Domaine.*