

# LA CORSE

DÉTOX PLAISIR  
À LA SIGNORIA, CALVI



RANDONNÉE, YOGA,  
MÉDITATION, SOINS,  
ESPACE BIEN-ÊTRE,  
ATELIERS CUISINE,  
CONFÉRENCES,  
ACCOMPAGNEMENT  
MIEUX-ÊTRE



100% PLAISIR  
100% DÉTOX  
3 REPAS SAINS





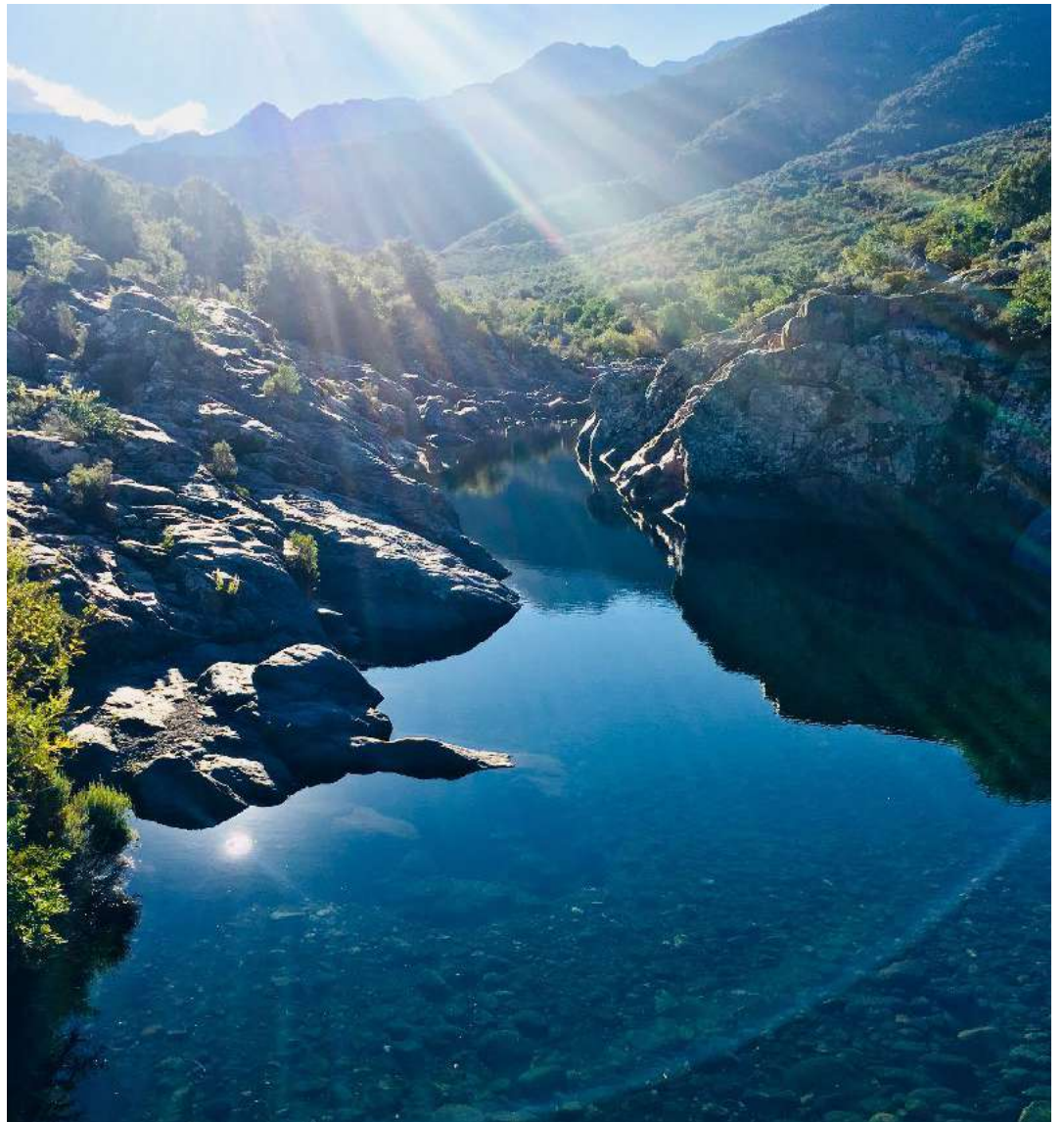
DES PAYSAGES  
GRANDIOSES



LA SIGNORIA  
UN DOMAINE EXCEPTIONNEL



UNE  
NATURE  
PRÉSERVÉE



UNE HISTOIRE  
ET UNE CULTURE UNIQUE





## LES PARTICULARITÉS DU SÉJOUR

---

### LA SIGNORIA, UN DOMAINE 5\*

unique avec un charme et un raffinement inégalables.

### LES PAYSAGES PARADISIAQUES

de « L'île de Beauté » et ses :  
mer, rivières, villages de  
caractère.



### UNE CUISINE DÉTOX D'EXCEPTION

### DES ATELIERS CUISINE

animés par Alice Vanhoye notre  
chef detox passionnée et  
passionnante.

### UN SUIVI PERSONNALISÉ

avec des entretiens avant,  
pendant et après votre cure.

### UN ESPACE BIEN-ÊTRE

exceptionnel en accès libre :  
sauna, hammam, salle de  
fitness, piscine chauffée et  
grand bain sensoriel (jacuzzi).

### UN BAR À TISANES,

citrons et eaux detox en accès  
libre.



## PROGRAMME QUOTIDIEN... SELON VOS ENVIES

---

**7h : ACCUEIL MATINAL**

**7H15 : YOGA ET MÉDITATION**

La mise en mouvement du corps et l'introspection permise par la méditation permettent d'entrer dans la journée en conscience et en douceur.

**8H00 : PETIT DÉJEUNER**

Jus extraits à froid - Energy balls salées et sucrées.

**8H45 : DÉPART EN RANDONNÉE**

**13H00 : DÉJEUNER DÉTOX  
GOURMAND**

**14H : SÉANCE D'ÉTIREMENTS**

Toute la journée : Accès libre à l'espace bien-être : sauna, hammam, salle de fitness, piscine chauffée et bain jacuzzi XXL, bar à tisane.

**10H-13H ET 15H-19H : SOINS À LA  
CARTE (en supplément)**

En détox, le corps relâche ses tensions, ses toxines, se nettoie et se recharge. La prise en charge corporelle et le toucher sont indissociables d'une cure détoxifiante réussie. Les huiles essentielles et les techniques sont adaptées aux besoins et aux envies de chacun.

**16H - 17H : ATELIERS DE CUISINE  
OU DE YOGA**

Pour apprendre à cuisiner de nouvelles recettes saines et savoureuses, ou pour approfondir la pratique du yoga et de la méditation, des ateliers seront proposés chaque après-midi à celles et ceux qui le souhaitent.

**20H : DÎNER DÉTOX LÉGER ET  
PARTAGE SUR LA JOURNÉE**

**21H : CONFÉRENCE ET DISCUSSIONS**  
sur la santé, le mieux-être et  
l'alimentation.



## LES BIENFAITS DE LA CURE DÉTOX PLAISIR

---

### LA RICHESSE EN VITAMINES

et anti-oxydants des légumes et des fruits font de cette cure un véritable tremplin vers la régénération des cellules.

### UNE CUISINE VIVANTE

et majoritairement crue, pour raviver la joie et le principe de vie en nous.

### UN RÉGIME VÉGAN

pour l'estomac, dont une des fonctions est de dégrader les protéines et qui peut enfin se reposer.

### UNE PAUSE

de la vésicule biliaire et le foie, dont la bile émulsionne les graisses.

### UNE CURE ALCALINISANTE

avec moins de sucre et moins de sel : les saveurs naturelles des végétaux reprennent leur place et enchantent les palais. Le corps en profite pour se nettoyer de ses déchets acides, issus du métabolisme des glucides.

### UNE ALIMENTATION SAINE ET RÉJOUISSANTE

Les couleurs, l'esthétique des préparations, la finesse des recettes aiguïssent les sens et nous reconnectent au beau.

## LE DOMAINE

---

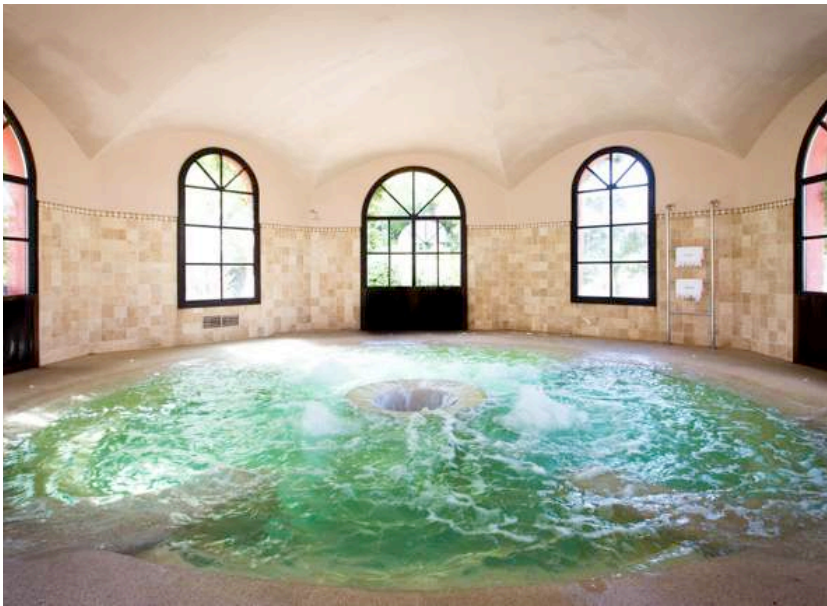
LA SIGNORIA EST MEMBRE  
DES RELAIS & CHÂTEAUX  
ET DU CERCLE  
DES GRANDES MAISONS  
CORSES

Aux portes de Calvi, dominant la vallée de Bonifato et le bleu de la Méditerranée, l'hôtel de luxe Corse la Signoria est l'ancien domaine génois de La Paratella, concédé par le roi Louis XV à Monsieur Murat de la Sistrieres, qui a gardé le charme d'une maison de maître. Toute l'élégance de cet hôtel de luxe Corse du 18ème, sans ostentation, règne encore aujourd'hui dans les chambres de charme et les salons personnalisés.

[www.hotel-la-signoria.com](http://www.hotel-la-signoria.com)







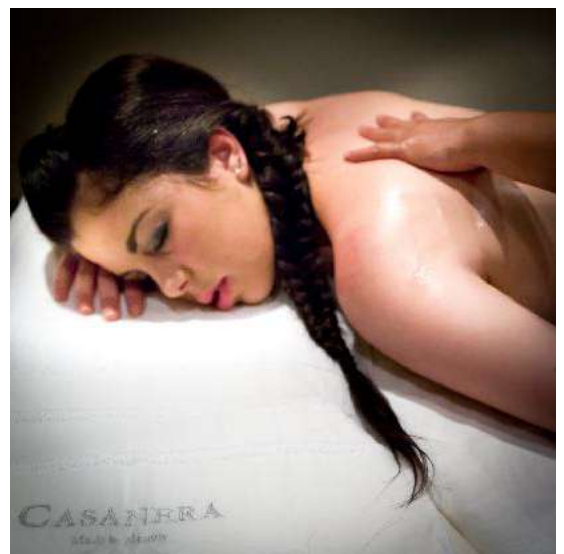
## LE SPA BIO CASANERA

---

UNE LIGNE DE SOINS 100%  
BIOLOGIQUE ISSUE DU  
MEILLEUR DE LA NATURE  
CORSE.

Massages solo et duo - balnéo, pédi  
Spa Coiffure - sauna et Hammam  
privatifs - salle de détente et  
tisannerie - salle de Cardio Fitness  
et musculation - grande piscine  
extérieure chauffée - bain  
bouillonnant XXL chauffé situé dans  
une ancienne orangerie.

[www.hotel-la-signoria.com](http://www.hotel-la-signoria.com)





## L'ÉQUIPE DU SÉJOUR

---

Sur chaque séjour vous retrouverez les membres de Clairière & Canopée.

Suivant les dates et les lieux de votre séjour ce sera peut-être les mêmes membres ou une équipe différente.

Dans tous les cas soyez assuré que l'esprit ne change pas, la bienveillance reste la même et le professionnalisme ainsi que l'authenticité seront toujours nos piliers.

Nous travaillons en équipe et continuons à vous accompagner de la même manière à chaque séjour que ce soit votre première expérience au sein de Clairière et Canopée ou que vous reveniez.



## TARIFS

---

|  | Tarifs semaine<br>(6 nuits)                                 |                            | Tarifs week-end<br>(3 nuits) |                            |
|--|---|----------------------------|------------------------------|----------------------------|
|  | Utilisation<br>single                                       | Utilisation<br>double/twin | Utilisation<br>single        | Utilisation<br>double/twin |
| <b>Chambre luxe</b>  | 2390 €  | 2190 €                     | 1390 €                       | 1190 €                     |
| <b>Hors hébergement</b>  | 1590 €  |                            | 790 €                        |                            |
| <b>Option nuit supplémentaire<br/>+ 1 Dîner et 1 petit-déjeuner<br/>détox supplémentaire (pour<br/>s'adapter à vos vols)</b> | 250 €   | 200 €                      | 250 €                        | 200 €                      |
| <b>Soins</b>   | Voir sur le site de <a href="#">La Signoria</a> directement |                            |                              |                            |

### CE TARIF COMPREND :

- > Votre hébergement en fonction du tarif choisi.
- > Les activités quotidiennes : cours de yoga et méditation, randonnées, séances d'étirements, cours de cuisine ou yoga, conférences.
- > Un suivi naturopathique toute la semaine.
- > L'accès à l'espace spa et bien-être.
- > Trois repas « détox plaisir » par jour depuis le samedi soir jusqu'au vendredi midi pour un séjour du vendredi au samedi.
- > L'accès libre au bar à tisanes et eaux détox.
- > Votre transfert depuis l'aéroport de Calvi ou le port d'île Rousse vers l'hôtel A/R.

### CE TARIF NE COMPREND PAS :

- > Les soins à la carte.
- > Le transport depuis votre lieu d'habitation jusqu'à Calvi ou île Rousse.
- > Tout ce qui n'est pas précisé ci-dessus.



## FAIRE MON SAC

---

### POUR L'HÔTEL

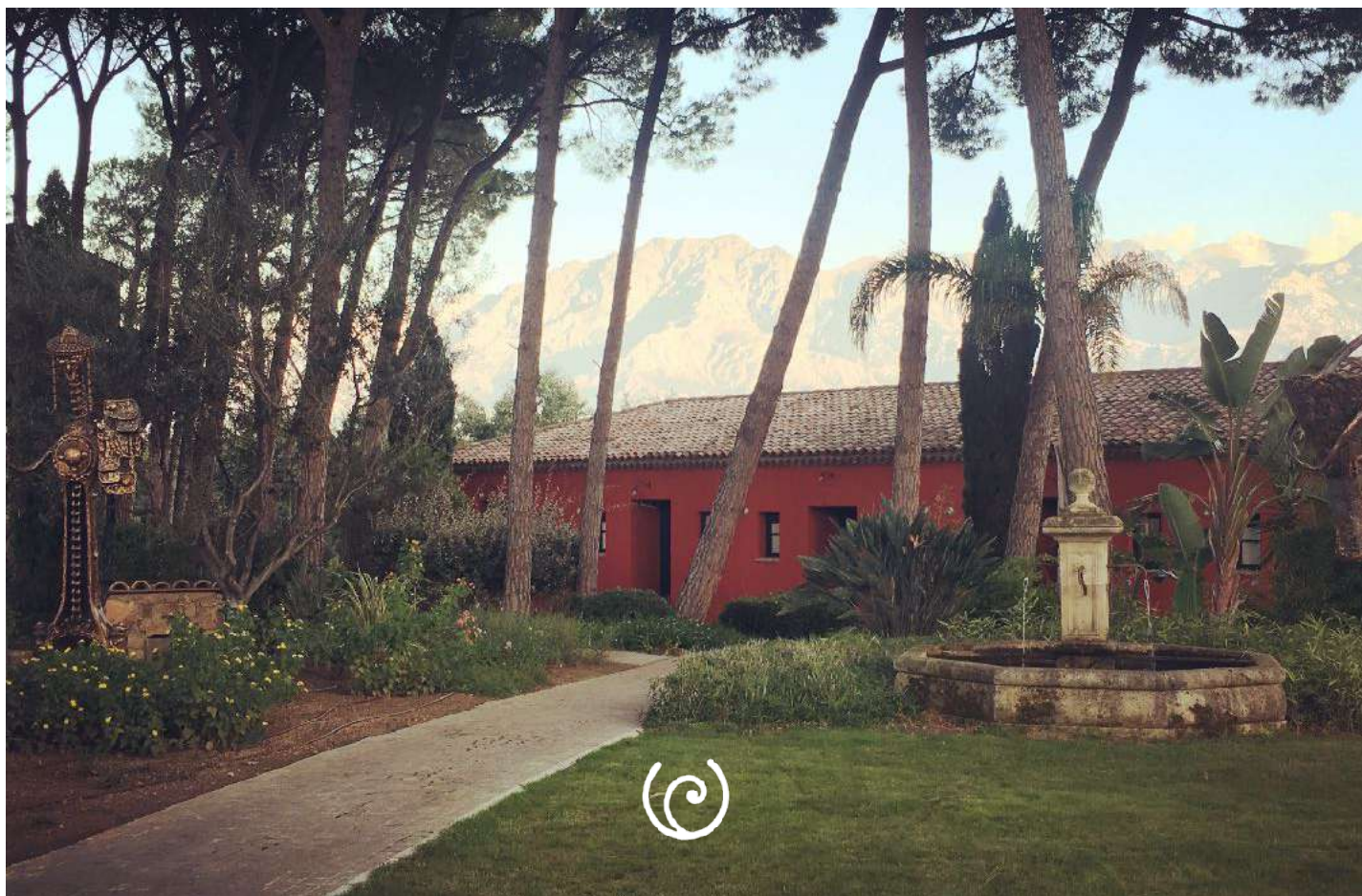
- Une tenue confortable
- Nécessaire de toilette
- Pharmacie personnelle
- Lunettes de soleil
- Livres
- Maillot de bain
- Une tenue souple pour les séances de yoga

### POUR LA RANDONNÉE

- Chaussures de randonnée montantes
- Chaussettes de randonnée (pour éviter les ampoules)
- Pantalons et shorts de marche
- T-shirts en matière respirante
- Polaire ou pull en laine
- Veste ou poncho de pluie
- Bonnet et gants, si il fait frais
- Chapeau pour le soleil
- Stick à lèvres et crème solaire
- Compeed pour les ampoules
- Sac de randonnée d'environ 20L
- Gourde 1,5L

### DOIS-JE ME PRÉPARER SUR LE PLAN ALIMENTAIRE ?

Ce séjour étant une cure basée sur une alimentation saine et gourmande il ne nécessite aucune préparation particulière contrairement à une cure de jeûne ou une cure de jus/smoothies. Cependant, afin de tirer le meilleur bénéfice de votre cure nous vous conseillons d'arrêter les excitants tels que le café, le tabac et l'alcool quelques jours avant votre arrivée.



## INFOS & CONTACT



### NOUS CONTACTER

contact@clairiereetcanopee.com  
Tel : 06 27 73 70 13  
www.clairiereetcanopee.com

### HORAIRES ARRIVÉE/DÉPART

Nous vous accueillons le premier jour du séjour à partir de midi. Le dernier jour le séjour prend fin à 13h. Dans tous les cas nous nous adapterons à vos horaires.

### VENIR EN AVION

Nous venons vous chercher à l'aéroport de Calvi.

### VENIR EN BATEAU

Nous venons vous chercher au port d'île Rousse. Depuis Toulon ou Nice avec Corsica Ferries et depuis Marseille avec Corsica Linea.

### INSCRIPTION

En ligne sur notre site ou en téléchargeant le bulletin d'inscription. Nous contacter pour toute question.

### INFOS LEGALES

CLAIRIÈRE ET CANOPÉE SAS au capital de 20000€  
Siège social : 28 rue de la Quiétude, 42410 Pélussin  
SIREN : 838 118 487 00019  
Numéro de TVA intra communautaire : FR 43 838118487  
Immatriculation au registre des opérateurs de voyages : IM042180004  
Garantie financière : Groupama. N° de contrat 4000716140/0  
Assurance Responsabilité Civile Professionnelle d'opérateur de voyage : police n° 145 005 742 pour un montant de 8 000 000 € chez MMA , 14, boulevard Marie et Alexandre OYON, 72000 LE