

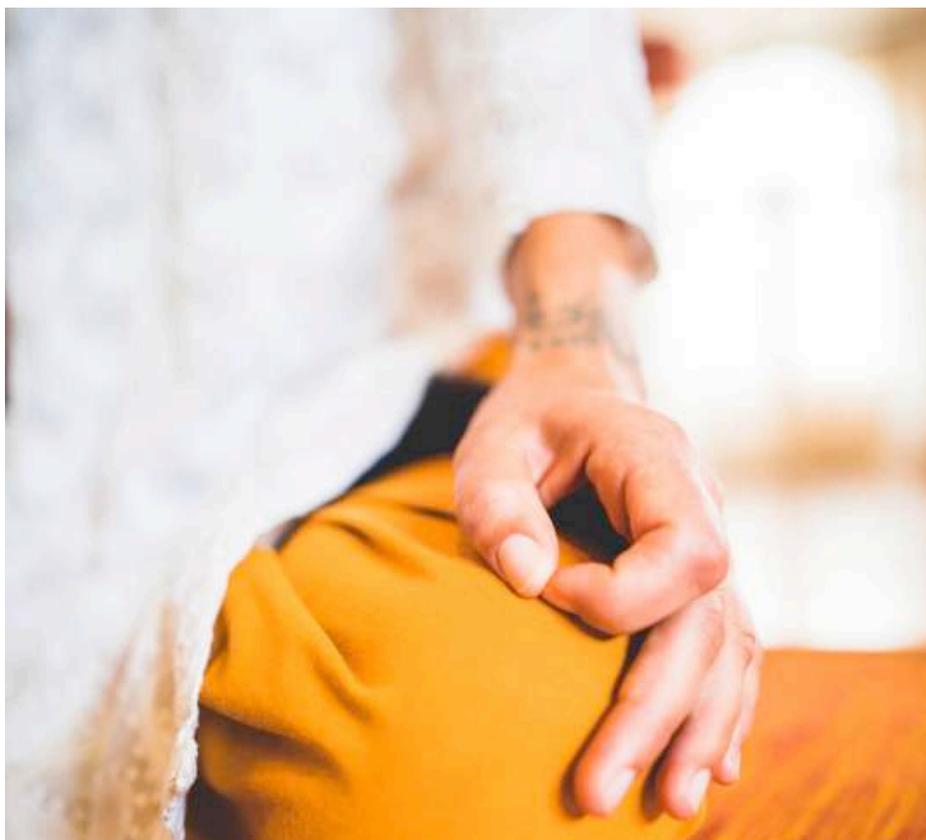
PAYS DE LA LOIRE

JEÛNE & DÉTOX EN CAMPAGNE
ET BORD DE LOIRE, ANJOU



CLAIRIÈRE & CANOPÉE
JEÛNE, MARCHÉ ET MIEUX-ÊTRE

YOGA, MÉDITATION,
RANDONNÉES,
SOINS, ATELIERS,
CONFÉRENCES,
ACCOMPAGNEMENT
MIEUX-ÊTRE

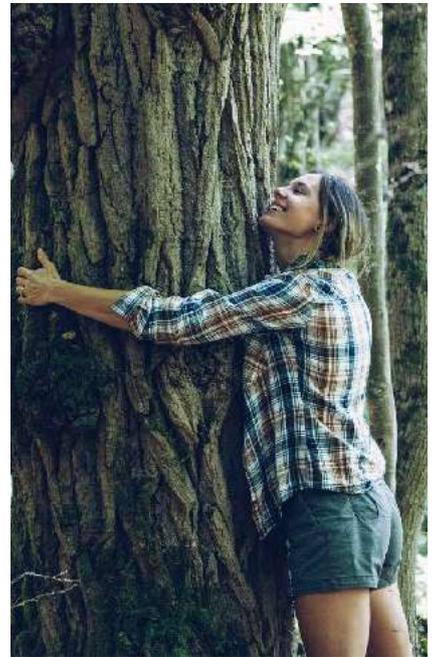


UN
ACCOMPAGNEMENT
SUR-MESURE





UNE NATURE
RESSOURÇANTE



UN CHÂTEAU EXCEPTIONNEL
EN PLEIN COEUR DE LA NATURE



UN VOYAGE
DANS UN
PATRIMOINE
PRÉSERVÉ



DES AMBIANCES
EXCEPTIONNELLES





LES PARTICULARITÉS DU SÉJOUR

UN CHÂTEAU

immense, préservé et authentique. Plus qu'un hébergement d'exception, c'est une véritable expérience, un voyage dans le temps. Il y a de nombreux espaces à l'intérieur comme à l'extérieur, afin que chacun s'y sente bien.

TROIS CURES POSSIBLES

Jeûne Buchinger, Jus frais ou Super-smoothies

DES RANDONNÉES QUOTIDIENNES

adaptées au rythme de chacun

YOGA, MÉDITATION, réveil corporel et séances d'étirements

SOINS ET MASSAGES

variés et de qualité

ATELIERS-CONFÉRENCES

sur l'alimentation et le mieux-être

UNE BIBLIOTHÈQUE- FILMOTHÈQUE

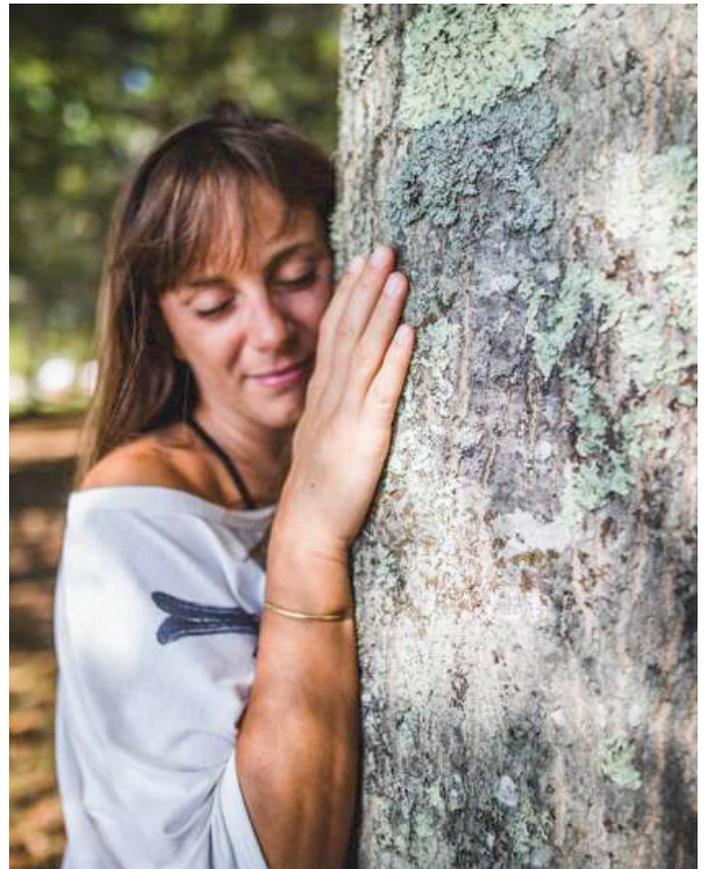
autour du mieux être pour nourrir son esprit

UN OPEN HEALTHY BAR

avec tisanes, citrons et eaux détox en permanence à disposition

UN LIVRET DÉTOX

complet offert à l'issu du séjour



PROGRAMME QUOTIDIEN... SELON VOS ENVIES

7H30 : ACCUEIL MATINAL

8H : 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.

8H45 : PRÉPARATION POUR LA RANDONNÉE

9H : DÉPART EN RANDONNÉE

La marche dure 3h à 4h. Retour intermédiaire possible selon les randonnées..

14H30 : RETOUR DE RANDONNÉE ET ÉTIREMENTS

14H45 - 19H30 : 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.

17H15 - 18H15 : ATELIER

Chaque jour un atelier différent sur les thèmes de la santé, de l'alimentation et de la nature.

19H45 : BOUILLON PARTAGÉ

20H15 : CONFÉRENCE ET DISCUSSIONS

sur la santé, le mieux-être et l'alimentation.

- > Programme indicatif susceptible d'être modifié par les organisateurs.
- > Le programme du week-end peut différer, notamment le dernier jour.



3 CURES ET LEURS BIENFAITS

LA CURE DE JEÛNE

Selon la méthode Buchinger, vous ne buvez que de l'eau, des bouillons de légumes et des jus de fruits dilués. Idéal pour un nettoyage complet et profond c'est aussi la cure qui demande le plus de sérieux dans la préparation et la reprise.

Lorsque nous arrêtons de manger, les intestins se mettent au repos et l'organisme prend le relais pour produire l'énergie nécessaire à son fonctionnement. Il va ainsi dégrader les graisses et ses cellules « endommagées » de l'organisme.

Offrir du repos à ses intestins nous permet de nous reconnecter à nos émotions, de laisser moins de place au mental. Le jeûne offre un

bénéfice complet physique, psychologique et émotionnel.

LA CURE DE JUS FRAIS

Les jus sont préparés minute à base de légumes et de fruits bio. Ils sont extraits à vitesse lente pour réduire l'oxydation et filtrés pour enlever les fibres. Les jus frais sont de véritables bombes de vitamines, minéraux, oligo-éléments, anti-oxydants. Cette cure est idéale pour les personnes ne souhaitant ou ne pouvant pas jeûner, ou encore si la faim persiste pendant le jeûne.

LA CURE DE SUPER-SMOOTHIES

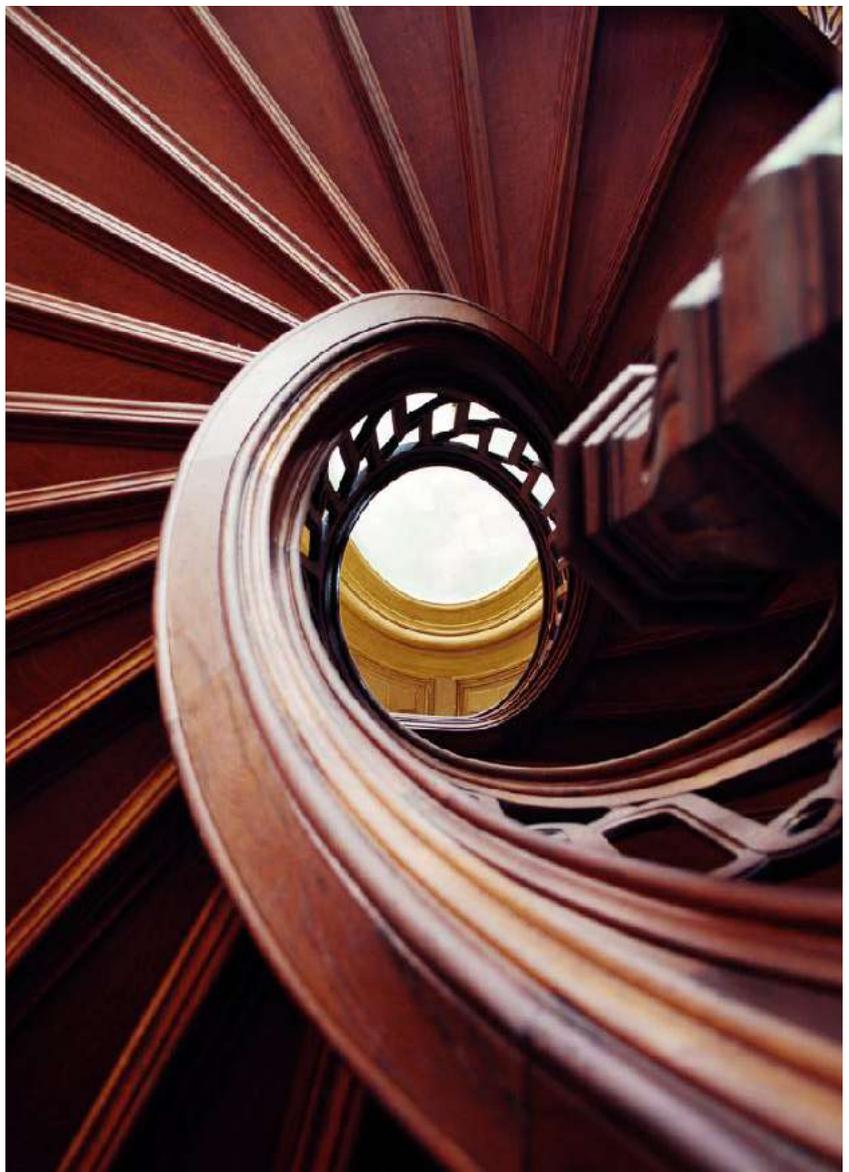
Les super-smoothies ont toutes les qualités des jus frais et apportent en plus des fibres, glucides et protéines. Nous y ajoutons aussi des super aliments, aussi appelés

LE CHÂTEAU DE LA JUMELLIÈRE

Séjourner à la Jumellière est une expérience authentique, un voyage dans le raffinement du 19ème siècle. Ce château de famille est inscrit à l'inventaire national des monuments historiques et vous serez plongés dans cet univers préservé.

Avec ses salons et pièces en enfilades, ses chambres préservées et son parc de 60 ha vous aurez la chance de vivre la vie de château, de laisser votre esprit divaguer.

Que ce soit en admirant les splendeurs architecturales, en explorant les trésors du château ou en flânant au bord de l'étang et dans le parc, vous serez transporté par cette expérience rare.





LES SOINS

En fonction des séjours, les équipes changent. Nous vous proposerons sur chaque séjours quelques soins permis la liste ci-dessous. Nous vous contacterons quelques jours avant votre séjour pour faire le point avec vous sur les soins proposés.

CALIFORNIEN / SUÉDOIS / AYURVÉDIQUE / DRAINAGE LYMPHATIQUE / PIERRE CHAUDES / RELAXATION CORÉENNE / RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE / RELAXANT / DRAINANT / REIKI / ENVELOPPEMENT AUX HUILES ESSENTIELLES / THAÏ / PIEDS ET MAINS / TÊTE ET VISAGE / ÉNERGÉTIQUES / PERSONNALISÉS / VENTOUSES / CHI NEI TSANG / CONSULTATION NATUROPATHIQUE...



L'ÉQUIPE

CLAIRIÈRE & CANOPÉE - UNE GRANDE ÉQUIPE UN SUIVI ET UNE CONSTANCE PROFESSIONNELLE

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

Suivant les dates et les lieux de votre séjour ce sera peut-être les même 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 (6 nuits)		Tarifs week-end (3 nuits)	
	Utilisation single	Utilisation double/twin	Utilisation single	Utilisation double/twin
Hors hébergement * (si vous êtes autonome sur le logement)	550 €		350 €	
Chambre partagée *	740 €		440 €	
Chambre supérieure *	940 €	740 €	540 €	440 €
Chambre luxe *	1240 €	940 €	740 €	540 €
Option cure de jus	120 €		60 €	
Option cure de smoothies	150 €		75 €	
Tarif des soins (1h)	80 €			
Navette A/R - Gare de Chalonnes	20 €			

* Inclus l'ensemble du programme, l'hébergement choisi et la cure de jeûne type buchinger. N'inclus pas les soins et les cures de jus ou smoothies.

> NOUS CONSULTER POUR LES DISPONIBILITÉS

CHAMBRE SUPÉRIEUR = Salle de bain/douche partagée avec d'autres chambres

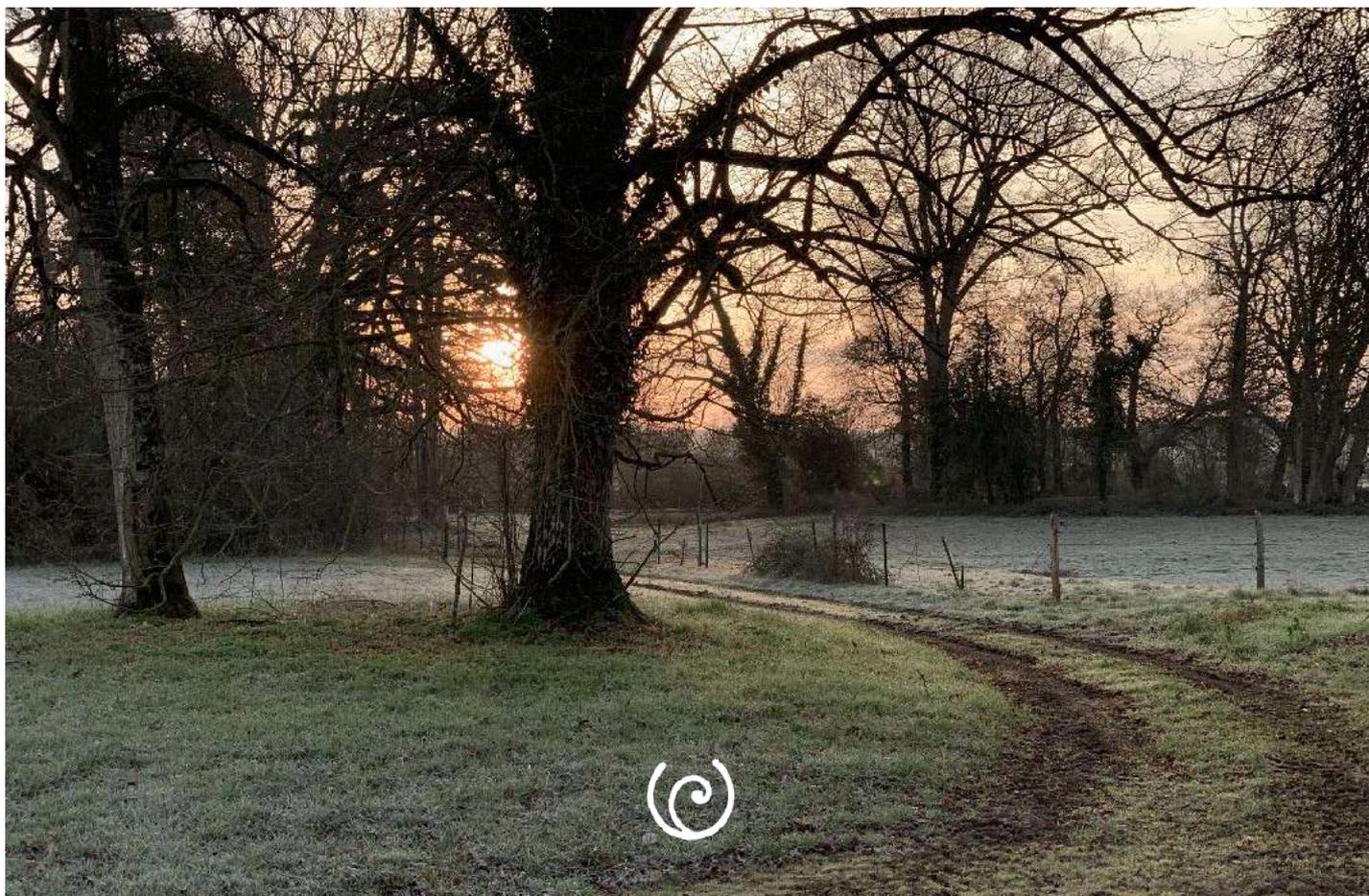
CHAMBRE LUXE = Salle de bain/douche privée

CE TARIF COMPREND :

- > Votre hébergement en fonction du tarif choisi.
- > Les activités quotidiennes décrites dans le programme de cette brochure, susceptible d'être modifié par les organisateurs.
- > Un suivi naturopathique toute la semaine.
- > L'accès aux espaces spa et bien-être en fonction du domaine selon la description de la brochure et du site
- > Le programme de votre cure (jeûne, jus ou smoothies) en fonction de la cure sélectionnée
- > L'accès libre au bar à tisanes et eaux détox.

CE TARIF NE COMPREND PAS :

- > Les soins à la carte.
- > Le transport depuis votre lieu d'habitation jusqu'au lieu de séjour.
- > Tout ce qui n'est pas précisé ci-dessus.



INFOS & CONTACT



NOUS CONTACTER

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

VENIR EN TRAIN

Nous venons vous chercher à la gare de Chalonnnes.
Tarif navette : 15€ A/R par personne.
Détails et horaires dans le guide de préparation.

VENIR EN VOITURE

Château de la Jumellière
49120 La Jumellière
Coordonnées GPS :
47°16'44.8"N 0°43'52.4"W

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 20.000€
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 MANS