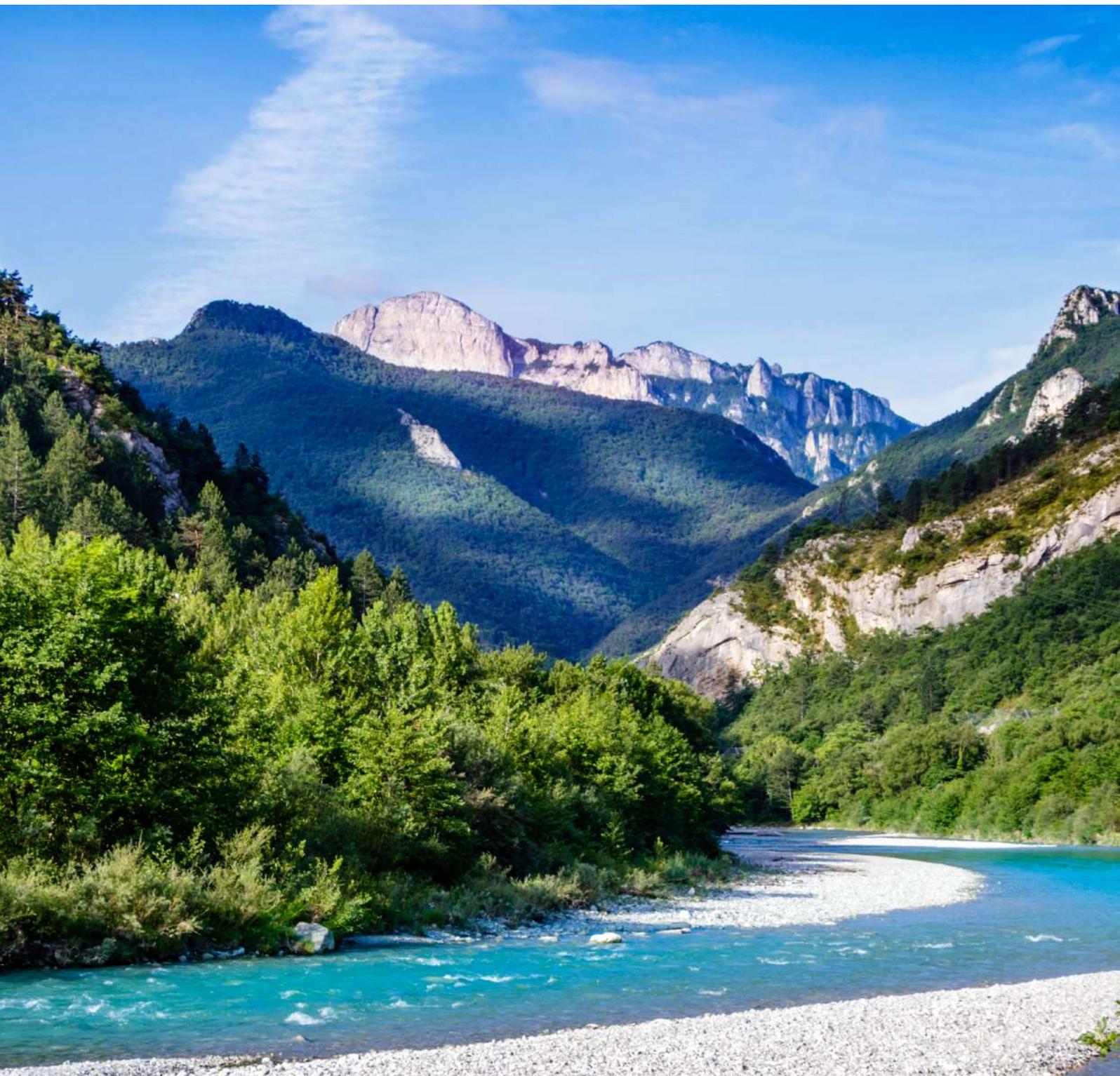


LA DRÔME

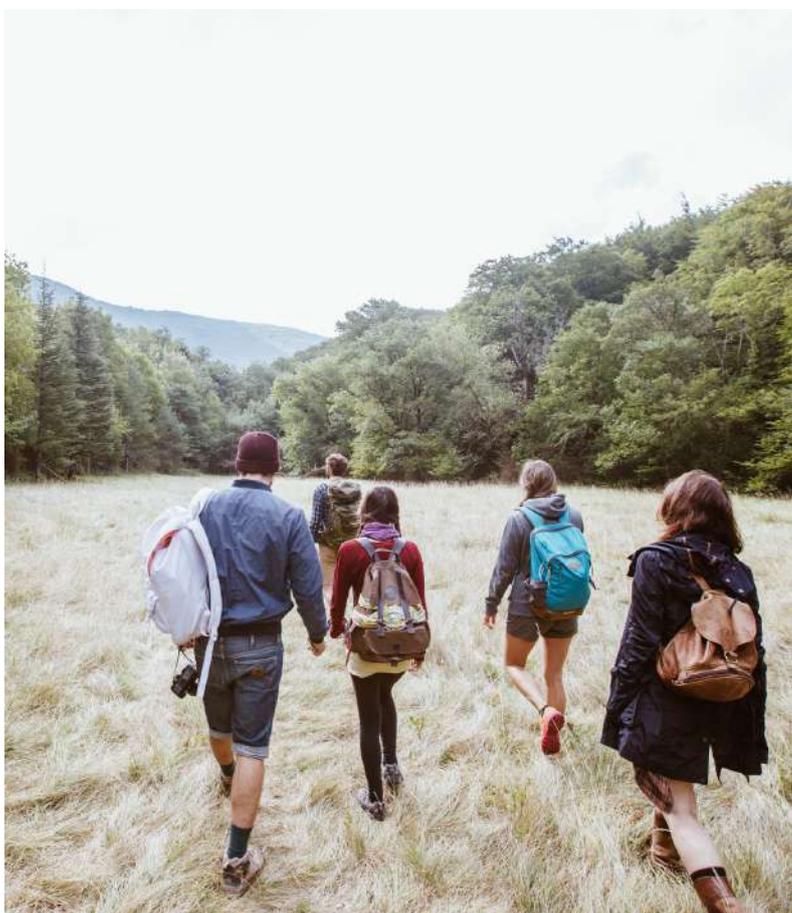
JEÛNE ET DÉTOX VERCORS - PROVENCE

DANS LA BIOVALLÉE



CLAIRIÈRE & CANOPÉE
JEÛNE, MARCHÉ ET MIEUX-ÊTRE

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



DES RANDONNÉES
SUBLIMES - UN
ACCOMPAGNEMENT
SUR-MESURE





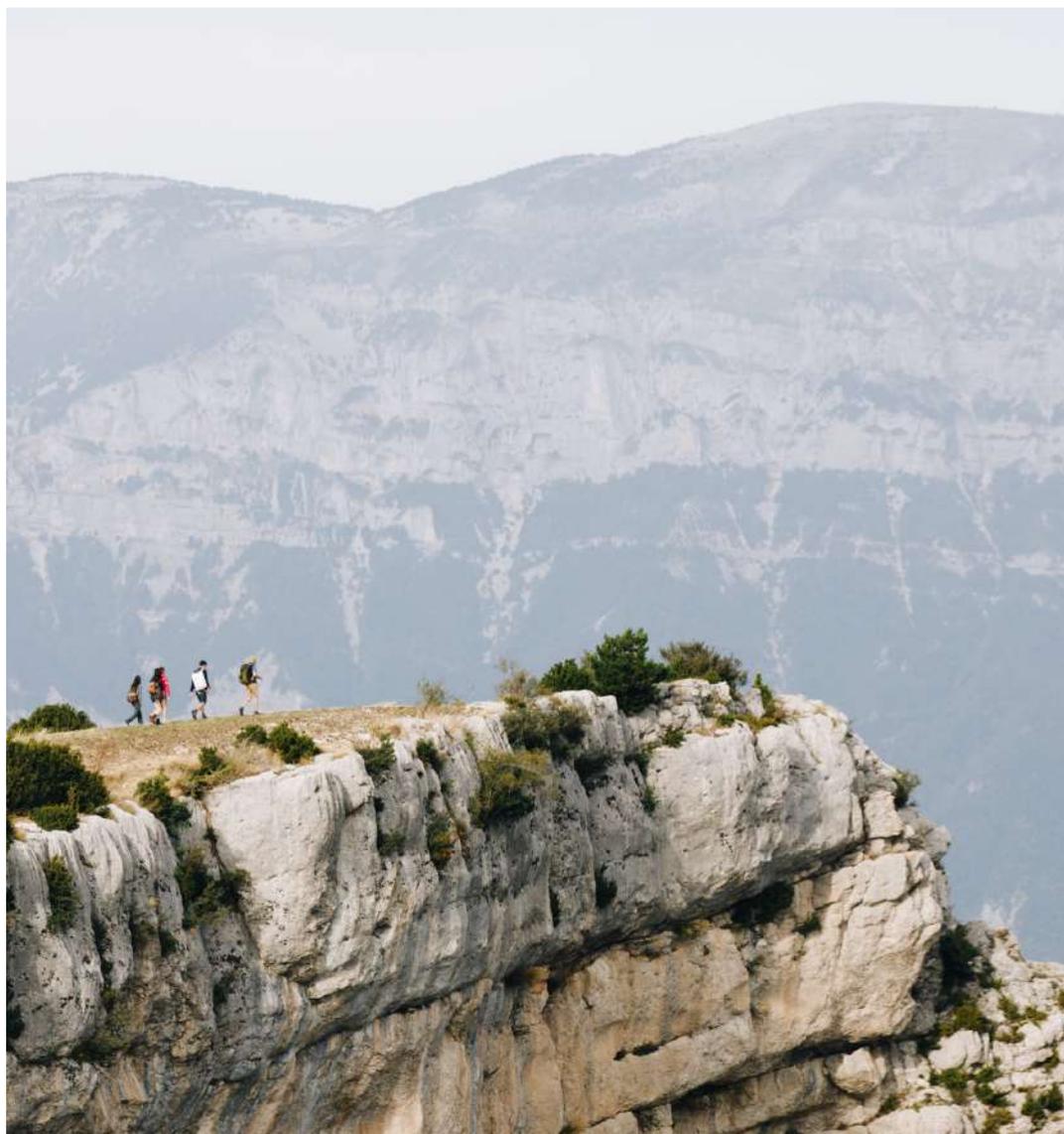
UNE NATURE
RESSOURÇANTE



UNE MAISON EXCEPTIONNELLE
EN PLEIN COEUR DE LA NATURE



DES PAYSAGES
GRANDIOSES
AU COEUR
DE LA BIOVALLÉE



DES AMBIANCES
EXCEPTIONNELLES





LES PARTICULARITÉS DU SÉJOUR

TROIS CURES POSSIBLES

Jeûne Buchinger, Jus frais ou
Super-smoothies

DES RANDONNÉES QUOTIDIENNES

adaptées au rythme de chacun

YOGA, MÉDITATION, pleine conscience et séances d'étirements

UN LIVRET DÉTOX

complet offert à l'issu du séjour

SOINS ET MASSAGES

de qualité

ATELIERS-CONFÉRENCES

sur l'alimentation et le mieux-
être

REPAS DE REPRISE

en fin de cure (seulement pour
la formule semaine)

UN DOMAINE

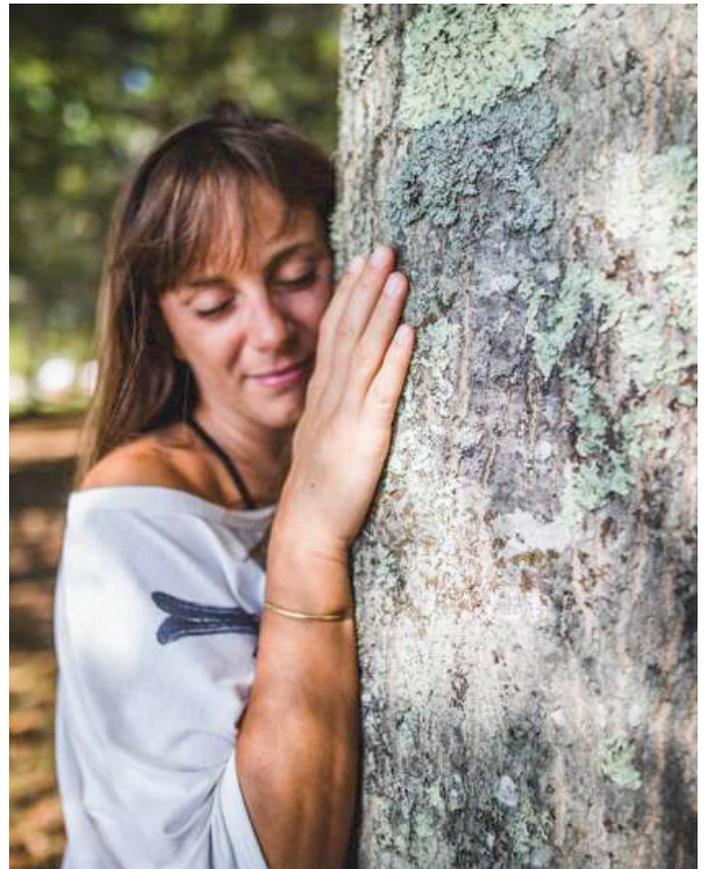
de charme avec de nombreux
espaces à l'intérieur comme à
l'extérieur, afin que chacun s'y
sente bien

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



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

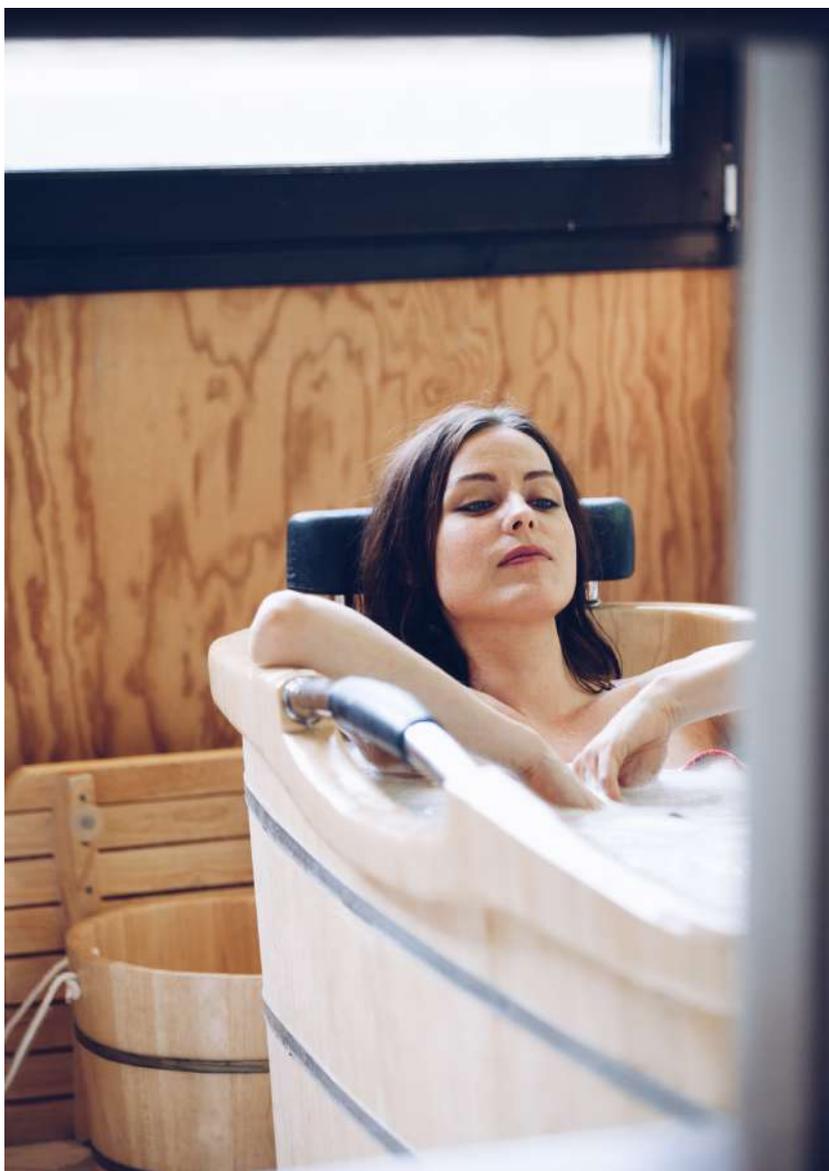
LE DOMAINE

Cette ancienne ferme de 1000m² a été complètement restaurée avec beaucoup de goût.

De grandes ouvertures et de nombreux espaces ont été créés pour que chacun s'y sente bien.

La nature tout autour vous enchantera.

Les nombreuses chambres y sont très agréables.





LES SOINS

A la carte, en fonction des praticiens présents et susceptibles d'évoluer.

RELAXANT

aux huiles essentielles. Les propriétés détoxifiantes et apaisantes des huiles essentielles approfondiront ce soin relaxant. Il soulagera vos muscles après la marche.

DRAINANT

aux huiles essentielles. Ce massage profond soutient l'élimination des toxines mises en circulation par la détox

REIKI

Méthode d'origine japonaise, le Reiki est une technique d'imposition des mains qui vise à remettre en contact l'énergie universelle et la force vitale afin de susciter un réveil dynamique qui permettra la guérison.

ENVELOPPEMENT

aux huiles essentielles. Un soin extrêmement réchauffant permettant une sudation rapide et l'élimination des toxines.

THAÏ

Un soin au sol offrant un concentré de vitalité et de relaxation. Extrêmement complet, le massage thaïlandais conjugue les vertus de différentes techniques afin de stimuler la circulation sanguine et la flexibilité

MAIS AUSSI...

pieds et mains / tête et visage / énergétiques / réflexologie plantaire / personnalisés / consultation naturopathique



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 (6 nuits)		Tarifs week-end (3 nuits)	
	Utilisation single	Utilisation double/twin	Utilisation single	Utilisation double/twin
Hors hébergement	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 - Valence TGV	50 €			

CHAMBRE PARTAGÉE = Partagée avec d'autres participants du stage ayant choisi la même option

CHAMBRE SUPÉRIEURE = 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 Valence TGV.
Tarif navette : 50€ A/R par personne.
Le détail des horaires est sur la partie "préparer votre séjour" sur la page du site.

VENIR EN VOITURE

Les Pignès
26400 Piégros-la-Clastre
Coordonnées GPS :
44°40'50.3, 5°03'40.2

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 MANS