

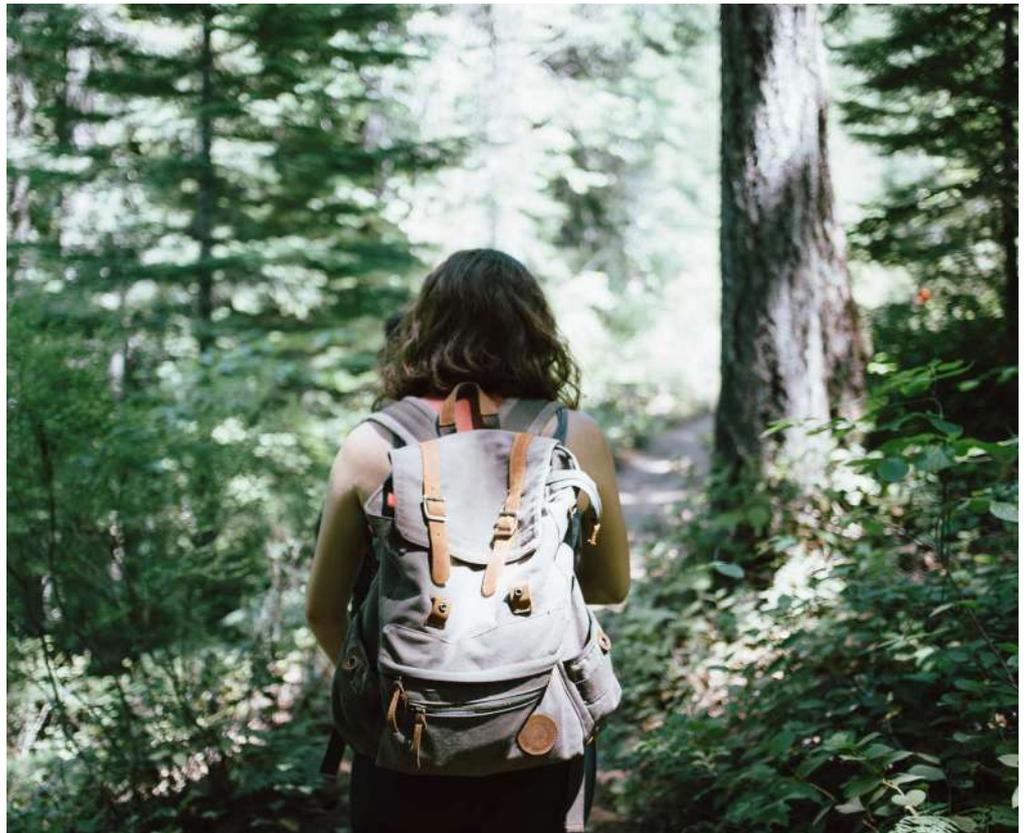
LES ALPILLES

JEÛNE ET DÉTOX EN PROVENCE

AU MAS NOTRE DAME, EYGALIERES



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



UN PAYSAGE
PROVENCAL SUBLIME
ET RESSOURÇANT.



UNE NATURE À COUPER LE SOUFFLE, AU PIED DES ALPILLES.



UN HAVRE DE PAIX IMAGINÉ
PAR CHARLOTTE DE TURCKHEIM
ET ZAMAN HACHEMI.





DES AMBIANCES
HORS DU COMMUN
ET HORS DU TEMPS.

UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE.





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.

UN ÉCRIN PROTÉGÉ

et respectueux de la nature
avec un climat idéal.



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, oligoéléments, antioxydants. 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 «aliments» : spiruline, graines de chia, baies de Goji, etc.



LE DOMAINE

“Le Domaine Notre Dame est situé à quelques pas du charmant village d’Eygalières au pied des Alpilles en Provence. Mas en pierre contemporain, construit selon les techniques anciennes, il est caché au milieu d’un hectare d’amandiers, de chênes truffiers et d’oliviers. Bordé par la garrigue, il a les Alpilles au bout du chemin.”

Présentation sur
www.location-chambres-hotes-eygalieres.fr





LES SOINS

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

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



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 2019

	SEMAINE (6 nuits)	
	Single	Double/twin
Hors hébergement	550 €	
Chambre partagée	740 €	
Chambre supérieure	940 €	740 €
Chambre Luxe	1240 €	940 €
Option cure de jus	120 €	
Option cure de smoothies	150 €	
Tarifs des soins (1h)	80 €	
Tarif navette	40€ A/R depuis la gare de Avignon TGV	

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

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 ET CONTACT



NOUS CONTACTER

contact@clairiereetcanopee.com

Tel : 06 27 73 70 13

www.clairiereetcanopee.com

VENIR EN TRAIN

Avignon TGV train station

VENIR EN VOITURE

995 Chemin du Bagna,

13810 Eygalières

Coordonnées GPS :

43.759034, 4.96589640000002

INFOS LÉGALES

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