

Stage yoga & régénération

Avec 4 jours de jeûne et
4 jours en ateliers cuisine

Avec yoga, marches, vélorail & conférences
Un grand reset dans le corps et pour l'esprit

Préparation et accompagnement avant séjour

- yin yoga & relaxation
- conférences
- marches (3h)
- tourisme
- vélorail (2h)
- massage (en sup.)
- ateliers cuisine
- visite marché

Nettoyage de printemps
saison du foie

PROFESSEUR DE YOGA

- **Olivia Falavel**, accompagnatrice randonnées yin yoga, cuisine vivante, conférences

PRATICIENNE SHIATSU & NUTRITION

- **Isabelle Dupuis**, accompagnatrice acupressure, conférences et atelier cuisine

LIEU :

- Gîte 6 nuits/ 7 jours en chambre de 2, 3 ou 4 pers.
www.domaine-de-tilopa.fr à Tourves
Limité à 18 personnes

Avec
Olivia & Zaza

- Stage yoga, jeûne & marches : 450€
- Hébergement : 210 à 330€
selon le type de chambre



OLIVIA FALAVEL
06 60 74 33 68
oliviaclic@gmail.com
www.oliviafalavel.fr
Isabelle DUPUIS
07 81 54 39 76



Programme

La semaine qui précède :

une descente alimentaire vous sera proposée ainsi qu'un protocole de purge à faire la veille.

4 premiers jours en JEÛNE + 1 jour la veille chez soi

J1 samedi / arrivée à jeun

- Arrivée entre 14h30 et 15h / installation
- Prise de mesures, réunion, tisane
- yoga & conférence

J2, J3, J4 suivants Dim. Lundi Mardi

Matin • yoga & auto-pression detox
• marche avec sieste

Aprèm • yoga et relaxation
• possibilité massage, sauna
• conférence



4 jours suivants : reprise alimentaire vélorail, tourisme, visite marché

J5 mercredi *Reprise alimentaire*

Matin • yoga & auto-pression detox
• Vélorail (2h)

Aprèm • yoga et relaxation
• reprise des mesures & bilan
• encas de reprise alimentaire
• détente, préparation diner, repas

J6 jeudi *tourisme & ateliers cuisine*

Matin • marche & visite touristique
• atelier cuisine, déjeuner

Aprèm • jus et dessert cuisiné de fruits
• conférence

J7 vendredi / *marché, déjeuner & retour*

Matin • yoga & auto-pression detox
• visite marché et courses du retour
• atelier cuisine du déjeuner,

Aprèm • jus et dessert cuisiné de fruits
• Cercle de fermeture
• 18h : retour



Infos / Tarifs

REPAS

4 jours en jeûne + 4 jours avec reprise alimentaire et initiation à l'alimentation vivante à partir du **mercredi** : encas de reprise à 13h et une belle assiette variée le soir
Jeudi/ vendredi : Ateliers de cuisine crue avec plat cuisiné à base de légumes à midi et de fruits frais et secs en fin de journée.

MATÉRIEL

MARCHES : affaires personnelles, vêtements, accessoires et serviettes de toilette. Chaussures de marche, gourde, vêtements adaptés pour la marche et la pluie type poncho (au cas où), sac à dos, bâtons de marche si vous en avez le besoin. Chapeau / casquette / Lunettes de soleil / crème solaire. Pansements pour ampoules. Un plaid avec face plastifiée ou hamac pour les siestes durant les marches, une couverture de survie de qualité durable, un rouleau de papier WC pour vos besoins naturels & des sacs plastiques. Un à 2 sacs de courses pour le marché.

EN GITE : tenue confortable pour le yoga, tapis de yoga, maillot de bain. Chaussures/chaussons intérieur. Bouillote (pour le foie), un plaid (les jeûneurs ont souvent froid)

• PRIX DE L'HEBERGEMENT SURPLACE

7 jours/ 6 nuits: de 210€ à 330€ selon la chambre

210 €/ par pers. les 6 nuits en chambre de 4 pers.
270 €/ par pers les 6 nuits en chambre de 3 pers.
300 €/ pour 2 pers les 6 nuits en chambre de 2 pers. passante
330 €/ pour 2 pers les 6 nuits en chambre de 2 pers.
Salle de bain plus ou moins partagées selon les chambres

• PRIX DU STAGE : 450€

COMPRENANT :

- Le yoga et la relaxation quotidiens • La séance d'acupression du matin
- Les conférences • Les marches quotidiennes (3h - 200 à 300m d'alt)
- Les repas du mercredi au vendredi & les ateliers cuisine
- Le Vélorel de 2h • la sortie au marché • la taxe de séjour

NE COMPREND PAS :

- draps et serviettes : à amener soi-même
- massages massages en sup.

Contacts :

olivia Falavel : 06 60 74 33 68 - oliviatic@gmail.com

Isabelle Dupuis : 07 81 54 39 76 - isadupuis06@gmail.com

www.oliviafalavel.fr / www.horizon-terre-happy.fr

