

## 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)
- massages (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](http://www.domaine-de-tilopa.fr) à Tourves  
Limité à 18 personnes

Avec  
*Olivia & Isabelle*

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



**OLIVIA FALAVEL**  
06 60 74 33 68  
oliviaclac@gmail.com  
[www.oliviafalavel.fr](http://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 Dimanche, lundi, mardi**

**Matin** • yoga & auto-pression détox  
• marche avec sieste

**Aprèm** • yoga et relaxation  
• possibilité massage  
• piscine  
• conférence



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

### **J5 mercredi *Reprise alimentaire***

**Matin** • yoga & auto-pression détox  
• vélorail (2h)

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

### **J6 jeudi *tourisme & ateliers cuisine***

**Matin** • grotte de Marie-Madeleine  
• atelier cuisine, déjeuner

**Aprèm** • jus et dessert cuisinés  
• conférence

### **J7 vendredi / *marché, déjeuner, retour***

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

**Aprèm** • jus et dessert cuisinés  
• 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 plats cuisinés 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 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 deux sacs de courses pour le marché.

**EN GÎTE** : tenue confortable pour le yoga, tapis de yoga, maillot de bain.

Chaussures/chaussons d'intérieur. Bouillote (pour le foie), un plaid (les jeûneurs ont souvent froid)

## • PRIX DE L'HEBERGEMENT SUR PLACE

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

210€ / pers. en chambre de 4 pers.

270€ / pers. en chambre de 3 pers.

300€ / pers. en chambre de 2 pers. attenante à une autre chambre

330€ / pers. en chambre de 2 pers.

Salles de bain plus ou moins partagées selon les chambres

## • PRIX DU STAGE : 450€

### COMPRENANT :

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

### NE COMPREND PAS :

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

Contacts :

Olivia Falavel : 06 60 74 33 68 - [oliviatic@gmail.com](mailto:oliviatic@gmail.com)

Isabelle Dupuis : 07 81 54 39 76 - [isadupuis06@gmail.com](mailto:isadupuis06@gmail.com)

[www.oliviafalavel.fr](http://www.oliviafalavel.fr) / [www.horizon-terre-happy.fr](http://www.horizon-terre-happy.fr)

