

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 : Villa en pleine nature dans les gorges de Caramy

- 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 & Isabelle

- 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 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

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

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

