

Stage yoga & régénération

Avec 4 jours de jeûne et
4 jours en ateliers cuisine

Option
vélo électrique
sur 4 jours*

Avec yoga, marches ou vélo
pour un nettoyage complet du corps

Préparation et accompagnement avant séjour

- ACTIVITÉS encadrées par un naturopathe
- yin yoga & relaxation
- ateliers cuisine
- tourisme
- marches (3h) ou vélo électrique avec guide
- conférences
- visite marché
- massage... (en sup.)

*Nettoyage d'automne
saison du lâcher prise*

Lieu : Gîte Les Buddléias à Montauban sur l'Ouvèze
www.jeuner-en-marchant.fr

Professeur de yoga

Olivia Falavel, hatha yoga, sophrologie, cuisine vivante

Nos hôtes & accompagnateurs

Christian Valette, marches, conférences, acupressure,
naturopathie, thérapies manuelles, Heilprakticker
& Caroline Valette, marches, massage

Hébergement gîte 7 nuits/ 7 jours
en chambre de 1, 2 ou 4 personnes

A partir de 590€

Stage 430€ + Hébergement

à partir de 160 € selon chambre

* Option vélo électrique avec guide
sur 4 demi journées : 200€



OLIVIA FALAVEL
06 60 74 33 68
oliviatic@gmail.com
www.oliviafalavel.fr



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 ou vélo avec sieste
- Aprèm** • yoga et relaxation
• possibilité massage, sauna
• conférence

4 jours suivants : reprise alimentaire et ateliers cuisine

J5 mercredi *Reprise alimentaire*

- Matin** • yoga & auto-pression detox
• marche ou vélo avec sieste
- Aprèm** • yoga et relaxation
• reprise des mesures & bilan
• encas de reprise alimentaire
• détente, préparation diner, repas
• conférence

J6 jeudi *tourisme & ateliers cuisine*

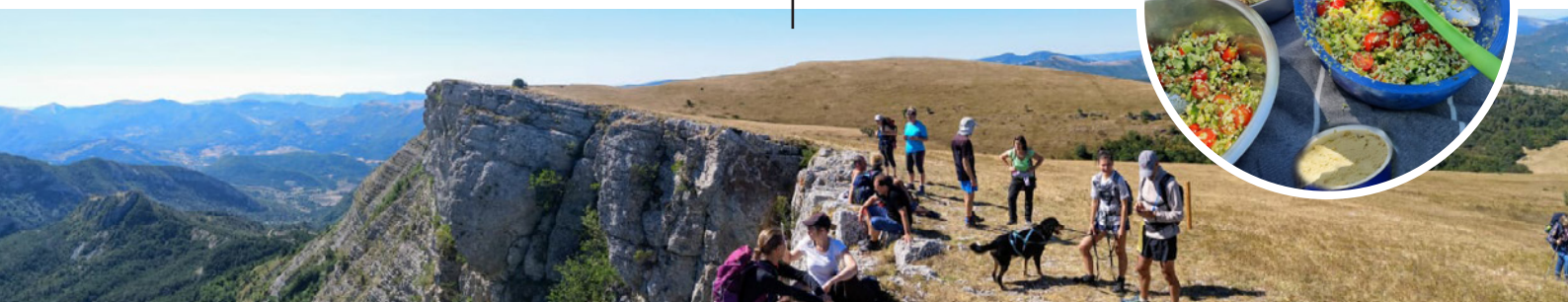
- Matin** • yoga & auto-pression detox
• marche & visite touristique
• atelier cuisine, déjeuner
- Aprèm** • atelier cuisine pour lendemain
• jus et dessert cuisiné de fruits
• conférence

J7 vendredi / *rando & pique-nique*

- Matin** • yoga & auto-pression detox
• marche & visite touristique
• pique-nique
- Aprèm** • jus et dessert cuisiné de fruits
• Cercle de fermeture

J8 samedi / *marché, déjeuner & retour*

- Matin** • Réglements et rangement
• visite marché et courses du retour
• atelier cuisine du déjeuner, repas
• 13/14h : 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.

Samedi : poêlée végétale mi cuite au déjeuner avant le départ.

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.

Une boîte type tupperware pour le pique-nique du vendredi sac & 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/ 7 nuits: à partir de 160 euros

160 €/ par pers. les 7 nuits en chambre de 4 et sa salle de bain

187 €/ par pers les 7 nuits en chambre de 2 et sa salle de bain

320 €/ par pers les 7 nuits en chambre parentale et sa salle de bain /jacuzzi

427 €/ pour 2 pers les 7 nuits en single salle de bain privée

• PRIX DU STAGE : 430€

COMPRENANT :

- Le yoga et la relaxation quotidiens • La séance d'acupression du matin
- Les conférences • Les marches ou le vélo élec. (3h - 200 à 300m d'alt)
- Les ateliers cuisine dès le mercredi • Les sorties touristiques
- La visite du marché et du village du dernier jour

NE COMPREND PAS :

- draps : 9€ • consultations et massages
- option vélo électrique avec guide sur 4 matins à 200€

Contacts :

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

Caroline & Christian Valette : 04 75 26 85 94/ 06 69 26 91 69

23, La Calade, Hameau de La Combe - 26170 Montauban sur l'Ouvèze

www.oliviafalavel.fr ou www.jeuner-en-marchant.fr

