

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
- massages... (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

À 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
oliviaclac@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 détox
• 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 détox
• 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

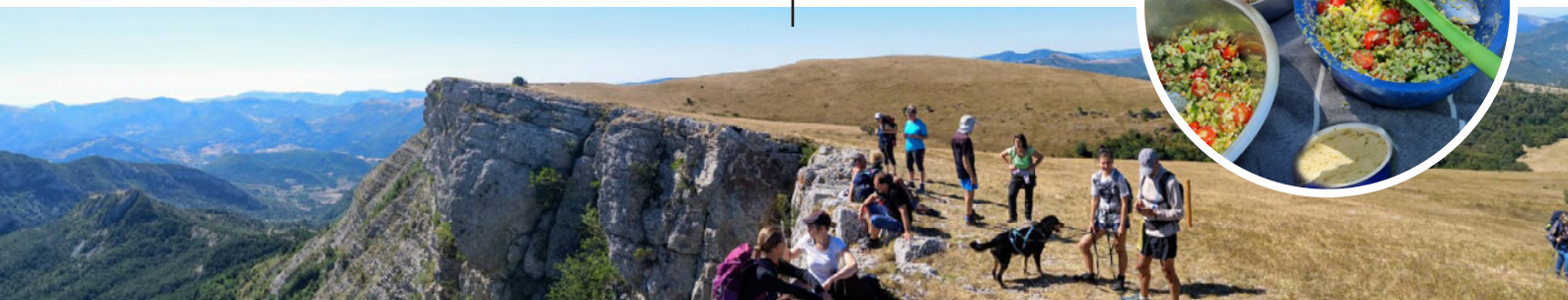
- Matin** • yoga & auto-pression détox
• marche & visite touristique
• atelier cuisine, déjeuner
- Aprèm** • ateliers cuisine pour lendemain
• jus et dessert cuisinés
• conférence

J7 vendredi / rando & pique-nique

- Matin** • yoga & auto-pression détox
• visite touristique
• pique-nique
- Aprèm** • jus et dessert cuisinés
• cercle de fermeture

J8 samedi / marché, déjeuner & retour

- Matin** • réglemets 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 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 GÎTE : 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 SUR PLACE 7 jours / 7 nuits : à partir de 160€

160€ / pers. en chambre de 4 et sa salle de bain

187€ / pers. en chambre de 2 et sa salle de bain

320€ / pers. en chambre single salle de bain privée

427€ pour 2 pers en chambre parentale et sa salle de bain / jacuzzi

• PRIX DU STAGE : 430€

COMPRENANT :

- Le yoga et la relaxation quotidiens • La séance d'auto-pressure du matin
- Les conférences • Les marches ou le vélo élec. (3h - 200 à 300m dén.)
- 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€



Olivia Falavel : 06 60 74 33 68 - oliviaclac@gmail.com

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

Montauban sur l'Ouvèze dans la Drôme

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