





Stage yoga & Régénération

Mettre son corps au repos avec marches & reprise alimentaire douce

- 4 jours de jeûne préparé ensemble avant + 4 jours initiation cuisine, tourisme...

*Avec une nuit en bivouac  
sous les étoiles en option  *

Préparation et accompagnement avant séjour

- yoga • relaxation • marches (3h) • conférences
- ateliers cuisine dès le mercredi • marché • tourisme
- ACTIVITÉS encadrées par un naturopathe
- en supplément sauna, acupuncture, massage...

En pleine saison des lavandes

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 avec piscine

A partir de 590€

Stage 430€ + Hébergement

à partir de 160€ selon la chambre



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



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, J2, J3 suivants (Dim./ lundi / mardi)

Mardi soir • possibilité de nuit en bivouac

Matin • yoga & auto-pression detox
• marche 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 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

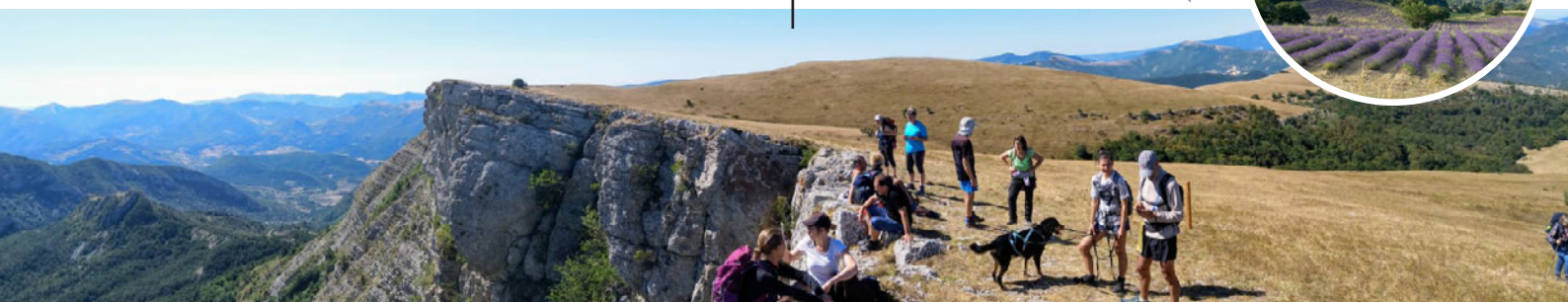
J7 vendredi *rando & pique-nique*

Matin • yoga & auto-pression detox
• marche & visite touristique
• pique-nique

Aprèm • jus et dessert cuisiné de fruits
• Cercle de parole

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 tupperweare 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

150 €/pers. les 7 nuits en chambre de 4 et sa salle de bain

175 €/pers les 7 nuits en chambre de 2 et sa salle de bain

200 €/pers les 7 nuits en chambre parentale et sa salle de bain /jacuzzi

300 €/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 quotidiennes (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 : 6€ lit double / 8€ lit single • consultations et massages
- utilisation du sauna 25€ /2h pour 2 personnes

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

