

# 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](http://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](http://www.oliviafalavel.fr)  
[oliviaclac@gmail.com](mailto:oliviaclac@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**

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

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

427 €/ pour 2 pers les 7 nuits en chambre parentale et sa salle de bain /jacuzzi

320 €/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](mailto: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](http://www.oliviafalavel.fr) ou [www.jeuner-en-marchant.fr](http://www.jeuner-en-marchant.fr)

