En Drôme provençale

Du 6 au 13 avril 2024

Stage yoga & régénération

Mettre son corps au repos avec marches & reprise cuisine douce

• 4 jours de jeûne préparé ensemble avant
+ 4 jours avec repas et ateliers cuisine

Préparation et accompagnement avant séjour
• yoga • relaxation • marches (3h) • conférences
• visites touristiques • marché • ateliers cuisine
• ACTIVITÉS encadrées par un naturopathe
• en supplément sauna, acupuncture, massage...

Au printemps saison du foie

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

A partir de 550€
Stage 300€ + Hebergement
à partir de 250 € selon la chambre

OLIVIA FALAVEL
06 60 74 33 68
oliviaclic@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, J2, J3 suivants (Dim. Lundi Mardi)

Matin
- yoga & auto-pressure 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-pressure 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-pressure detox
- marche & visite touristique
- atelier cuisine, déjeuner

Aprèm
- atelier cuisine pour lendemain
- jus et dessert cuisiné de fruits
- conférence

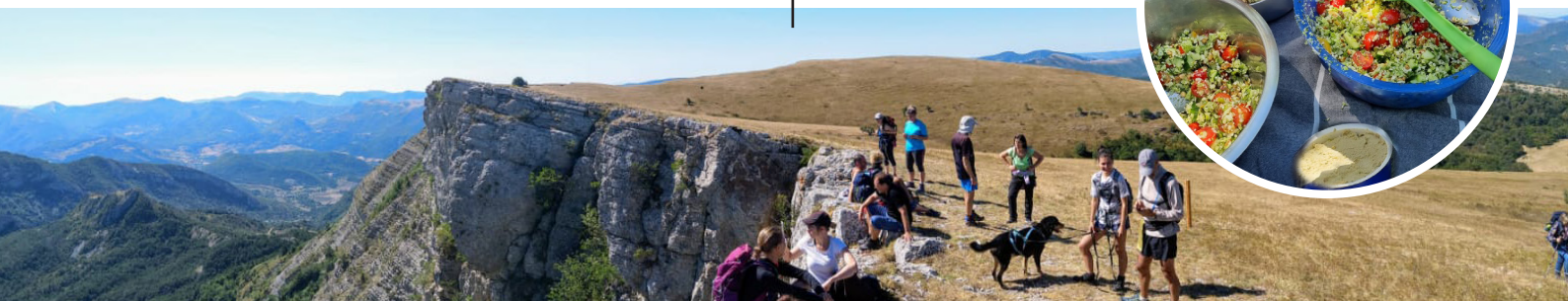
J7 vendredi / *rando & pique-nique*

Matin
- yoga & auto-pressure 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 avec initiation à l'alimentation vivante à partir du **mercredi** avec un encas pour préparer les instestins et plat de légumes cuits et crus en fin de journée.

Jeudi/ vendredi : plat de légumes à midi et jus détox avec plat cuisiné à base de fruits frais et secs en fin de journée.

Samedi : poêlée végétale 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 DU STAGE : 300€

• PRIX DE L'HEBERGEMENT SURPLACE
7 jours/ 7 nuits: à partir de 250 euros

250 € les 7 nuits en chambre de 4 et sa salle de bain
275 € les 7 nuits en chambre de 2 et sa salle de bain
300 € les 7 nuits en chambre parentale et sa salle de bain /jacuzzi
400 € les 7 nuits en singles salle de bain privée

COMPRENNANT :

• les marches (3h - 200 à 300m d'alt.) • yoga & acupression
• Conférences • atelier cuisine • hébergement • atelier cuisine
Sorties touristiques, marché, villages

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 - oliviaclic@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