****

***Bonjour et bienvenu à vous, futurs jeûneurs et randonneurs****.*

*Vous trouverez ci-dessous, un certain nombre d’informations pratiques.*

*N’hésitez, surtout pas à nous contacter, nous sommes là pour vous apporter toutes les réponses à vos interrogations.*

**Jeûne et Randonnée à Carqueiranne, sur la Côte d’Azur**

*Durée du séjour : 6 nuits sur place*

*Taille du groupe : min 8 – max 12*

*Niveau d’activité : modéré*

**Présentation**

Un besoin de vous retrouver ? Une envie d’évasion intérieure pour vous ressourcer et vous vitaliser ? C’est le programme qu’il vous faut et que l’on a développé rien que pour vous !

Quoi de mieux que de renouer avec l’équilibre de votre corps et votre esprit, par le jeûne et la randonnée, afin de retrouver « son soi intérieur ». Le tout, depuis notre centre de Bien-être, situé à Carqueiranne, dans le Sud de la France. Cette maison de standing, vous accueillera au cœur d’un écrin de verdure dans le Var.

Carqueiranne, est reconnu pour son port charmant, ses plages, ses criques, vous allez vous régaler lors de nos randonnées journalières ! Une ambiance provençale unique. Baignades et randonnées dans des endroits uniques et fabuleux pour passer une semaine exceptionnelle !

Le jeûne, d’après la méthode Buchinger, vous permettra de déclencher la production de cétose et de réguler de manière naturelle votre corps. Associer le jeûne à la randonnée, vous permettra d’éliminer plus rapidement les toxines, tout en maintenant votre masse musculaire. Vous pourrez alors gagner en énergie et retrouver votre bien-être intérieur ! Cette semaine vous permettra de détoxifier un maximum en jeûnant et randonnant, et booster ainsi votre immunité, pour repartir régénérer.

**Votre accompagnatrice**

Isabelle, a, au travers de son chemin de vie atypique et très varié, d’une ancienne athlète de haut niveau, à une globetrotteuse, développé son sens du partage et bien-être, en arpentant l’Asie, l’Amérique du Nord, l’Europe. Au fil de ses expériences professionnelles en expatriation, elle a développé son goût de transmission de ses connaissances, qu’elle partage durant des séjours de jeûne et randonnée, organisés dans des sites amenant dépaysement et sérénité. Elle vous propose donc un voyage intérieur tout en vous nourrissant d’un voyage extérieur.

Forte de ces années d’expérience dans le monde du jeûne et randonnée, formée par l’Institut Supérieur de Naturopathie à Paris, et labellisée centre de jeûne et randonnée selon la méthode Buchinger, par la Fédération Francophone de Jeûne et randonnée, Isabelle amène ses stagiaires vers un bien être déconcertant, en positivant toute situation et en partageant son énergie et bonne humeur, entre autre, au travers de séances de Yoga du rire, pour lequel elle s’est formée car savoir se libérer par le rire et la bonne humeur rendra votre semaine encore plus belle !

C’est une très belle invitation au voyage que nous vous proposons.

**Détails**

**Jour 1 – Bienvenue à Carqueiranne !**

Vous avez rendez-vous, samedi, à partir de 17h, directement à la propriété au milieu d’un parc, vous assurant une reconnexion à la nature. Ce qui vous attend pour cette semaine est riche en émotions.

Vous découvrez alors l’immensité et la beauté de cette région, entre le vert et le bleu, couleurs des paysages typiques de Var. Les vacances peuvent enfin commencer… Déconnexion totale, immédiate, assurée.

Faites connaissance avec le groupe et avec votre accompagnatrice « Jeûne et randonnée », certifiée FFJR, et commencez déjà à profiter de la douceur des lieux.

*Important : la villa est disponible à partir de 17h. A l’arrivée comme au départ, les transferts sont à organiser par vos soins. Possibilité de vous arranger entre vous n’hésitez à communiquer grâce au groupe WhatsApp que nous mettrons en place.*

Ce centre bien-être de standing est privatisée pour vous. Composée de deux villas (proche l’une de l’autre), vous aurez la possibilité de loger en chambre individuelle ou partagée, avec ou sans salle de bain privative. Ceci sera à discuter lors de votre inscription. Toutes les formules sont envisageables.

**Repas :** Jus vert d’accueil. Bouillon de légume Bio.

**Hébergement**: Villa

**Du Jour 2 au Jour 6 : Détente et bien-être intérieur ! Ici, tout est suggéré mais rien n’est imposé**

Votre semaine de bien-être intérieure commence ! Votre accompagnatrice vous suivra dans votre démarche en vous expliquant ce qui se passe en vous. En fin d’après-midi, chaque jour, un enseignement sur le jeûne et ses bienfaits, et son impact sur votre vitalité vous sera partagé.

***Le réveil matinal*** :

* Une séance, menée par un professionnel, de méditation et de Yoga doux (Hatha Yoga), de respirations, d’éveil ou Qiqong vous sera proposé.

***La randonnée*** :

* La randonnée : vous partirez pour environ 3h journalière à travers des paysages sublimes et ressourçant. Cette activité physique, accessible pour tous, permettra d’optimiser la détoxification du corps tout en faisant voyager l’esprit. Le niveau est adapté à la composition du groupe.
* Les randonnées se font autour des paysages somptueux de Carqueiranne, de la Presqu’île de Giens, du Pradet, de la Badine, Hyères, de Lalonde les maures …. Nous n’aurons que l’embarras du choix.
* Durant la semaine, nous pourrons vous proposer des séances de Yoga du Rire et d’écriture spontanée.

L’après-midi est réservé aux échanges et au temps libre. Vous pouvez choisir de partager un moment avec le reste du groupe ou de vous retrouver avec vous-même (après tout, ce sont les vacances !).

Vous pourrez aussi optez pour des moments de loisirs, culturels ou de détente à la carte tels que :

* Farniente à la plage ou dans le jardin
* Massages et soins esthétiques à domicile (en suppl.)
* Spa (en suppl.)
* **Inclus** : jus biologiques, tisanes à volonté, eau filtrée et bouillon issue de légumes de saison et de produits locaux biologiques

**Jour 7 – Départ**

Vendredi matin, nous préparons notre brunch de reprise alimentaire. Un premier repas souvent très convivial, vous guidera vers une remontée alimentaire salutaire et peut être une nouvelle hygiène de vie.

Après un dernier moment d’échanges, il est temps pour vous de quitter la côte Sud de la France, et cette magnifique propriété pour retourner à votre quotidien, pleine d’ondes positives et d’énergie ! Vous assurez votre départ par vos soins.

Votre accompagnatrice « Jeûne et randonnée » vous donnera tous les conseils et les recettes nécessaires pour rester en forme le plus longtemps possibles avant la reprise de la vie quotidienne. Aussi, vous aurez appris des petits ajustements que vous pourrez répéter par la suite. Bien sûr nous restons à votre disposition pour des conseils et questions une fois cette expérience terminée.

Vous repartez l’esprit et le corps léger. A bientôt !

*Important : vous devez libérer* ***la villa pour 11h****. A l’arrivée comme au départ, les transferts sont à organiser par vos soins. Possibilité de vous arranger entre vous ; n’hésitez pas à communiquer avec nous !*

***N.B****: Les activités peuvent être reprogrammées selon les contraintes rencontrées sur place par votre accompagnatrice (météo, temps de parcours). Toutes les activités journalières seront cependant maintenues.*

***N.B 2****: Vous devez être en bonne condition physique et en bonne santé pour réaliser ce séjour. Votre accompagnatrice veillera de manière permanente à votre adaptation à cette technique et adaptera le programme en fonction de votre évolution au besoin.*

**Bien préparer votre séjour**

**La destination**

Carqueiranne: Bénéficiant d’un emplacement extraordinaire d’un point de vue climatique, sur la côte sud de la France, l’environnement est reconnu pour ses fabuleuses balades en bord de mer et ses sentiers remarquables.

**Météo**

Climat méditerranéen permettant un confort optimal, tout au long de l’année. Nous serons en arrière-saison les journées y seront douces et les soirées fraiches.

**Informations importantes**

**Hébergement**

Vous logez dans deux villas de standing située au calme, dans un écrin de verdure.

L’organisation des chambres vous sera communiquée au moment de votre inscription. Toutes les formules sont envisageables.

Les villas disposent de tout le confort nécessaire ainsi que d’une connexion Wifi. Le linge de maison est inclus (draps et serviettes).

**Niveau sportif**

Ce séjour est classé en catégorie "modérée".

**A mettre dans votre valise**

* Crème solaire, lunettes de soleil, chapeau
* Maillot de bain
* Tenue confortable et chaussures fermées pour la randonnée
* Tenue de pluie pour randonner
* Petit sac à dos + gourde pour la randonnée
* Serviette de plage
* Bouillotte pour aider le travail du foie lors des siestes ou la nuit.
* Gourde ou bouteille d’eau
* Tapis de yoga ou grande serviette
* Trousse de toilette, gel douche, shampoing
* Pour les adeptes de tisanes, elles seront bien sûr fournies sur place. Cependant, vous pouvez toujours amener votre favorite afin de la faire découvrir au groupe !
* Boule à thé éventuellement, afin que je chacun puisse infuser sa tisane favorite.

Les draps, sont à votre disposition dans la villa.

**Comment s’y rendre**

Pour arriver dans ce petit paradis, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

* L’avion via l'aéroport de Hyères
* Le train en arrivant à Hyères, puis transfert voiture
* La voiture : pour un voyage plus convivial, privilégier le covoiturage cela participe aussi à la réduction de votre empreinte carbone ! Il y a des places de parking à la Villa

**Général :**

Ce stage de « jeûne et randonnée » s’adresse à des personnes en bonne santé. Il est strictement contre indiqué en cas d’amaigrissement extrême, d’anorexie, d’hyperthyroïdie décompensée, d’artériosclérose cérébrale avancée, d’insuffisance hépatique ou rénale avancée, grossesse ou allaitement, de dépendance, d’ulcère de l’estomac ou du duodénum, d’infections coronaires avancées, décollement de la rétine, psychose, anorexie, diabète de type1, maladie tumorales et sclérose en plaques, et tous traitements allopathiques en général.

Durant le stage, si votre état le nécessite, l’accompagnatrice, vous proposera une monodiète, riz, fruits ou légumes (frais de 50€ en suppl.)

***Une question ? N’hésitez pas à nous contacter !***

***Isabelle Paris***

***Tél : WhatsApp : 07.63.02.30.82***

***Mail : isabelle.locelavie.com***

