# Stage bien être Hameau du Buisson

du 22 au 26 mai 2024







## Présentation

#### Bienvenue au Stage Détox Bien-être en Ardèche!

Vous aspirez à une pause régénérante, à reconnecter avec votre bien-être intérieur et à revitaliser votre esprit et votre corps ? Alors, notre stage de jeûne et de détox en plein cœur de l'Ardèche est l'expérience qu'il vous faut !

Niché au sein d'un cadre naturel exceptionnel, notre stage offre une escapade ressourçante loin du tumulte quotidien. Imaginez-vous entouré par les paysages magnifiques de l'Ardèche, avec ses rivières paisibles, ses forêts luxuriantes et ses montagnes apaisantes.

Au programme, une approche holistique de la santé et du bien-être, combinant le jeûne supervisé, des séances de méditation en plein air, des exercices de yoga revitalisants et des ateliers de développement personnel. Encadré par des professionnels expérimentés, notre stage vous offre l'opportunité de vous déconnecter, de détoxifier votre corps et de revitaliser votre esprit.

Les bienfaits du jeûne sont nombreux, allant de la purification des toxines à l'augmentation de l'énergie vitale. Durant ce stage, vous serez accompagné par une équipe dévouée qui vous guidera tout au long de ce voyage vers une meilleure santé physique et mentale.

En plus des activités bien-être, vous aurez également l'occasion de partager des moments conviviaux avec les autres participants, créant ainsi une atmosphère de soutien et d'entraide.

Préparez-vous à vivre une parenthèse bien-être inoubliable au cœur de l'Ardèche. Réservez votre place dès maintenant et offrez-vous le cadeau d'une détente profonde et d'une reconnexion totale avec vous-même.

# Déroulement du stage

# Vous venez de vous inscrire au stage bien être au Hameau du Buisson du mardi 22/05 17H00 au dimanche 26/05/24 12H00

Situé dans un lieu idyllique en Ardèche, dans un cadre naturel et préservé, vous allez expérimenter durant ce stage All Inclusive de 5 jours et 4 nuits, une cure végétale personnalisée et des activités qui vous permettront de vous reconnecter à vous-même et de créer en vous l'espace intérieur de sérénité nécessaire à un équilibre si souvent remis en question par un rythme de vie trop rapide et turbulent.

Nous sommes heureuses de vous accompagner pour ce voyage intime et écologique que nous vous avons préparé avec le plus grand soin.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avecs des questions ...

# Qui sommes nous?

#### Bienvenue au Stage Détox Bien-être en Ardèche!

Vous aspirez à une pause régénérante, à reconnecter avec votre bien-être intérieur et à revitaliser votre esprit et votre corps ? Alors, notre stage de jeûne et de détox en plein cœur de l'Ardèche est l'expérience qu'il vous faut !

Niché au sein d'un cadre naturel exceptionnel, notre stage offre une escapade ressourçante loin du tumulte quotidien. Imaginez-vous entouré par les paysages magnifiques de l'Ardèche, avec ses rivières paisibles, ses forêts luxuriantes et ses montagnes apaisantes.

Elisabeth BROUILLET	Patricia LE GALLIC
Formation crtifiante en massage avec l'école AZENDAY agrée FFMBE Marseille depuis 2010 18 ans d'expérience dans les massages Bien-Etre	Coach sportif Diplômée d'Etat 17 ans d'expérience  Formation d'enseignante de Yoga avec Boris Tatskyà L'EFYSE (Ecole Française de Yoga du Sud Est), de stretching et de méditation
06 12 41 56 77	
legallicelisabeth@gmail.com	
SIREN : 522376979	

# Alimentation proposée

Généralités sur l'alimentation proposée dans le stage...







## La cure de jus, de smoothies et la Raw Food.

Pendant le stage vous pourrez bénéficier d'une cure de Jus de Légumes et de Fruit et/ou de smoothies et/ ou de Raw Food ou un mix des trois. A vous de Choisir!!

### La cure de Jus

Les jus de légumes et de fruits pour qui?:

### • Mettre le système digestif au repos

Les jus de légumes sont intéressants pour des

personnes dévitalisées, fatiguées, avec un régime déséquilibré ou rencontrant des problèmes digestifs. Les

jus de légumes arrivent tout droit dans notre système digestif prêts à être assimilés, non emprisonnés dans la cellulose des fibres. En effet, les aliments entiers exigent plusieurs heures de digestion avant que les nutriments qu'ils contiennent soient assimilés au niveau cellulaire. La cure de jus met le système digestif au repos!

#### Faire une cure de nutiments

Les jus de légumes frais et crus offrent un moyen par excellence de fournir à nos cellules et à nos tissus un apport important et rapide en nutriments et enzymes dont nous avons besoin et qui sont essentiels à notre bien-être.

### La déscente et la reprise

Faire une cure de jus c'est choisir de se nourrir pendant quelques jours qu'avec des jus de fruits et de légumes, mais cela nécessite une préparation de l'organisme.

C'est ce que l'on va faire avec une descente alimentaire et une reprise en douceur.

Cette descente et cette reprise sont essentielles pour éviter :

- D'une part les crises d'éliminations, sans danter mais parfois gênantes, qui peuvent se produire car l'organisme utilise toute l'énergie de la digestion qui ne se fait plus pour se régénérer.
- Et d'autre part éliminer un maximum de résidus du système digestif pour éviter qu'ils ne stagnent pendant la cure en l'absence de fibres pour les faire avancer dans les instestins et le colon.

La cure de jus est déconseillée aux personnes diabétiques, avec un faible IMC, aux personnes ayant une pathologie cardio-vasculaire, aux femmes enceintes.

Voir les conseils de descente et de reprise en annexe.

### Cure de Jus ou de Smoothies?

Les smoothies plus épais que les jus contiennent les fibres des légumes et des fruits. Ils pourront être agrémentés de protéines végétales et deviennent alors l'équivalent d'un vrai repas végétarien.

En revanche la présence de fibres stimule le travail de digestion et le repos du système digestif sera moins efficace.

Les jus de légumes frais et crus offrent un moyen par excellence de fournir à nos cellules et à nos tissus un apport important et rapide en nutriments et enzymes dont nous avons besoin et qui sont essentiels à notre bien-être.

### La Raw Food ou crudivorisme

# Comme les jus, et les smoothies de légumes et fruits, la Raw Food permet à l'organisme de se détoxifier.

Ce sont les écrits d'Ann Wigmore, auteure de nombreux livres sur la nutrition, qui ont nommés ce courant dans les années 50. Cette naturopathe explique les bienfaits du jus d'herbe de blé et des aliments crus. Son expérience a inspiré de nombreux Américains au fil du temps. Plusieurs célébrités américaines comme Demi Moore, Gwyneth Paltrow l'ont déjà adoptée.

#### Comment pratiquer la Raw Food?

La pratique de la Raw Food consiste à consommer des aliments non cuits (ou à très basse température< à 42°C), non transformés, qui gardent toutes leurs vitamines et leurs enzymes.

Dans le cadre de cette alimentation il est possible de consommer du poisson et de la viande à condition que cela soit cru.

Pour ce stage nous avons fait le choix d'une Raw Food à base essentiellement de légumes, de graines germées, de noix et d'huiles de première pression à froid.

Que ce soit pour les jus les smoothies ou la Raw Food, tous les légumes et fruits que nous utilisons sont Bio et issus de producteurs locaux pour éviter la dégradation des nutriments dans le stockage ou les transports.

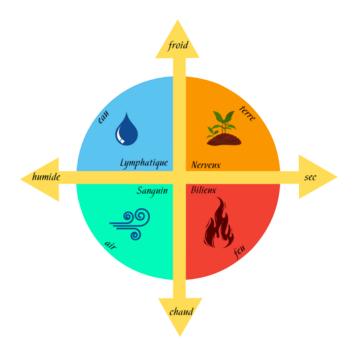
### Choisir au jour le jour selon vos besoins!

Nous vous proposerons une fiche chaque soir pour le lendemain afin que vous puissiez signifier votre choix en fonction de votre ressenti sur votre état et vos besoins :

Merci de compléter en Annexe vos choix pour le repas du mardi soir et du mercredi matin.

### Une alimentation adaptée à votre tempéramment

Pour que cette alimentation soit la plus profitable possible, chaque participant se verra proposer des jus smoothies ou Raw Food en fonction de son tempérament hippocratique.



**En amont de la consultation**, merci de bien vouloir compléter **en annexe** le questionnaire qui vous permettra d'identifier votre tempérament

# Les activités







Mise en forme matinale: Qi Qong

Gymnastique Traditionnelle chinoise

### Les randonnées

Tous les matins dans les montagnes de l'Ardèche (en forêt, mi montagne, près d'une rivière...) avec un guide de montagne.

Les randonnées seront suivies d'une petite séance de stretching qui est une pratique corporelle "douce" qui consiste à s'étirer et s'assouplir.

- tenue à prévoir : chaussure de marche ou basket, sac à dos, tenue confortable pour marcher, polaire, t-shirt,
- tenue de pluie : si le temps n'est pas au RV, chapeau, lunettes, crème solaire, chaussettes, compeed, gourde....

### Séances de Yoga

#### Hatha Yoga

Cette pratique se concentre sur ls postures (asanas) et la respiration (Pranayama) afin de calmer le mental et favoriser la préparation à la méditation. C'est une forme de Yoga doux. Les postures sont tenues longtemps, durant plusieurs respirations, dans l'écoute bienveillante de ses possibilités.

#### Hatha Flow

Le terme « Flow » en anglais signifie flux, il invite à la fluidité dans la pratique. Les postures sont gardées moins longtemps qu'en Hatha Yoga et s'enchainent durant la séance toujours en lien avec la respiration. C'est une pratique à la fois douce et tonifiante, autant relaxante que fortifiante. Les postures sont respectueuses du corps et du niveau de chacun.

### **Massage**

### 1 massage au choix inclus dans le stage

- Tuina Dos: débloque les énergies, les stimule et les harmonise
- Massage Californien: massage de détente qui débloque les tensions, relaxe le corps et l'esprit
- Massage énergétique: rééquilibrage du Yin (eau) et du Yang (Feu), harmonisation des énergies, centrage sur soi.
- Massage Bambous: grâce à l'utilisation des différents bambous, il cible les zones à raffermir ou à drainer.
- Réflexologie Plantaire : stimulation des points réflexes, réduit le stress et apporte une sensation de bien-être.
- Massage visage et cuir chevelu: il soulage les muscles profonds du visage, réactive la circulation et relaxe jusqu'à la pointe des cheveux! La peau est lissée, repulpée et plus éclatante.

### les ateliers de naturopahie (dans l'après-midi)

- Bien se servir des Huiles Essentielles
- Olfactothérapie
- Fleurs de Bach

## Le soir, conférence et/ou méditation et/ou partage

# Hébergement

## Lieu du stage

proche de la vallée de l'Eyrieux en Ardèche







# 07360 SAINT MICHEL-DE-CHABRILLANOUX Le Hameau des Buissons

## Tarifs et Hégergement







Chambre single ou double ayant chacune une SDB privative

Prix du stage en chambre Single : 745 €

Prix du stage en chambre Double: 689 €

## **Annexes**

## Descente alimentaire

Exemples d'aliments à arrêter 1 semaine avant le démarrage du stage

Jour 6	Jour 5	Jour 4	Jour 3	Jour 2	Jour 1
Viandes	Produits laitiers	Légumineuses	Algues	Céréales	ldem
Poissons		Pos chiches		Particulièrement	Conserver
OEuf Chocolat	(fromage, beurre, lait, crème)	Lentilles Pois cassés		blé (gluten) Pates Quiches Tartes gâteaux	soupe de légumes Salades
Café /Thé Sucre		Haricots			Fruits

La reprise se fera dans le sens inverse de la descente sur 1 semaine également.

# Questionnaire de pré stage

Ce questionnaire est à retourner complété et signé 15 j minimum avant le stage. Sans le retour d ce questionnaire l'inscription au stage ne pourra être maintenue

1- Avez-vous des pathologies graves

( type cancer, diabète, maladies cardio-vasculaires ou rénales, maladies de Chron, Rectocolites hémorragique, colopathie, problèmes respiratoires, asthme ou autres)
2- Avez-vous des traitements en cours ? si oui lesquels ?
3- Avez-vous des allergies particulières ? Si oui lesquelles ?
4- Etes-vous dans l'obligation de suivre un régime restrictif particulier ?
5- Avez-vous subi dans les 12 derniers mois une opération qui pourrait être invalidante pour les activités proposées ?
6- Avez-vous des problèmes de vésicule biliaire ? si oui depuis quand ?
7- Avez-vous des problèmes d'articulation ?
Je soussigné(e)
Fait le A
Signature