



L'hébergement

Les séjours ont lieu au Clos de la Tuilerie, une magnifique bastide du 18^{ème} siècle, sur le plateau de Valensole, en Provence, dans le Parc Naturel Régional du Verdon.

Le plateau de Valensole est réputé dans le monde entier pour ses champs de lavandes à perte de vue avec en arrière plan le début des Alpes.

Hébergement en chambre simple, double ou triple, avec jardin et piscine (de mi-avril à début octobre).

Encadrement

Cécile Enderlé-Chazalviel

Naturopathe, yoga, thérapeute

(Hypnose, Réflexologie plantaire, Reiki)

Renseignements et réservations

<https://lescalejeune.fr>

06 87 79 11 39 - contact@lescalejeune.fr

Lieu du stage :

En Provence

Le Clos de la Tuilerie

Saint-Grégoire 04210 Valensole

Siret: 847 742 541 00018

Jeûne, yoga et randonnée en Provence



Jeûne intermittent et cuisine crue



L'Escale Jeûne

Jeûne et randonnée en Provence

Yoga

Les exercices sont adaptés à l'évolution des jeûneurs au fil des jours pour réveiller le corps en douceur : étirements, assouplissements, salutations au soleil, postures de yoga (asanas) et exercices de respirations (pranayama). Le hatha yoga répond à un besoin fréquemment exprimé par les jeûneurs : l'introspection indispensable pour prendre du recul par rapport au quotidien.



STAGE DE JEÛNE ET RANDONNÉE

Jeûne

Manière idéale de se ressourcer, se régénérer, retrouver de l'énergie et mettre au repos son système digestif. Jeûne Buchinger accompagné d'eau, tisanes, jus frais, bouillons de légumes ... Option Monodiète possible (fruits, légumes ou céréales).



Randonnée douce

Vous découvrirez le plateau de Valensole, ses champs de lavande à perte de vue, mais aussi le lac d'Esparron au cœur du Parc Naturel du Verdon. Entre 7 et 8 km par jour, 150 mètres de dénivelé au maximum.

Déroulement d'une journée-type

- Check-up matinal personnalisé
- Séance de yoga (1 heure)
- Randonnée douce (3- 4 heures)
- Temps libre (massages, piscine, repos...)
- Bouillon Buchinger et conférence

STAGE DE JEÛNE INTERMITTENT ET CUISINE CRUE

Jeûne intermittent

Détoxifiez votre organisme, avec une pause digestive de 16h (entre le dîner et le déjeuner du lendemain).

Cuisine crue

Apprenez à cuisiner cru pour vous ressourcer, faire le plein de vitamines, de minéraux et mettre au repos votre système digestif. Les ateliers vous proposent une cuisine végétarienne bio crue et semi-crue, accessible à tous. Préparez des plats savoureux, et facilement réalisables par la suite chez vous.



Déroulement d'une journée-type

- Atelier yoga ou méditation / relaxation (1h)
- Atelier de cuisine crue et semi-crue (2h)
- Déjeuner : jus de légumes et fruits bio frais à l'extracteur ou smoothie végan
- Petite randonnée (2h)
- Temps libre : piscine en saison, soins bien-être en option
- Dîner : dégustation du repas de cuisine crue et végétarienne que vous avez préparé dans la journée avec Cécile, naturopathe
- Conférence naturopathique ou atelier