



# LES CURES

## de la Pensée Sauvage

*Nos années d'expérience nous ont amenées à développer ces 3 formules pour vous initier à l'art de la détox et du bien-être.*

### 01

#### Jeûne et randonnée

Pratique ancestrale de la détox, jeûner consiste à s'abstenir de manger quelques jours pour permettre au corps de se régénérer, d'améliorer votre condition physique, mais aussi psychique.

C'est avant tout une véritable aventure personnelle et humaine. Le jeûne que nous proposons est accompagné de boissons : eau, tisanes, jus de fruits dilués et bouillons de légumes...

#### La reprise alimentaire

A la suite de votre semaine de jeûne ou de détox douceur, nous proposons un week-end de reprise pour explorer ensemble les bases d'une alimentation saine, en savourant des mets bio et raffinés.

### 02

#### Détox Douceur

Vous ne vous sentez pas prêt pour le jeûne... nous vous proposons une cure détox toute en douceur.

Le principe consiste à ne s'alimenter que d'un seul type de légumes ou de fruits, entiers ou en jus frais.

De nombreuses cures en monodiète sont possible en fonction des saisons (pommes, raisins, melons, cerises...).

### 03

#### Détox Gourmande

Une cure de plaisir ! Tout en profitant des activités, des soins et du spa, vous découvrirez, à chaque repas une véritable gastronomie saine et savoureuse, composés d'aliments frais et bio.

Basée sur des recettes que nous avons élaborées, nous aurons le plaisir de vous les faire partager lors des ateliers de cuisine.





## Les 10+ de votre séjour

- 01 *L'hébergement* en chambre individuelle ou en chambre double avec salle de bains et sanitaires privés. Les draps, couettes, peignoirs, serviettes de toilettes et de soins sont fournis.
- 02 *L'entretien individuel* le jour de votre arrivée afin de faire le point sur vos attentes et de personnaliser votre cure.
- 03 *Un soin d'une heure* (d'une valeur de 60€) à choisir parmi notre gamme proposée.
- 04 *L'équipe de professionnels* à votre écoute.
- 05 *Les randonnées* adaptées à vos besoins et encadrées par des accompagnateurs en moyenne montagne.
- 06 *Les cours de Yoga* qui vous sont proposés le matin et l'après-midi.
- 07 *Les ateliers* du bien-être et d'initiation aux soins naturels, les ateliers de cuisine lors des séjours detox gourmande.
- 08 *L'accès libre au Spa* : Sauna & Hammam, Bain bouillonnant aux eaux florales, Bol d'air Jacquier, Matelas Bemer...
- 09 *Les soirées thématiques* : Conférences sur la detox, l'alimentation saine, les compatibilités alimentaires, la naturopathie...
- 10 *Les produits* qui vous sont proposés sont, naturellement, tous issus de l'agriculture *biologique*.

## Les journées se déroulent autour d'invitations auxquelles vous êtes libres de participer.

Celles-ci commencent au son de la flûte ou du gong, suivi d'une séance de yoga et de méditation. Après un petit déjeuner léger ou gourmand suivant votre cure, c'est l'heure du départ en randonnée, adaptée à vos envies et à votre niveau, vous découvrirez le parc naturel du Vercors...

Au retour, un cours de yoga suivi de grands moments de détente vous attendent : accès libre au spa (sauna, hammam, jacuzzi, bol d'air jacquier...). C'est aussi le moment de profiter de notre gamme de soins : réflexologie plantaire, shiatsu, naturopathie,

soin aux huiles essentielles, technique manuelle thaï, soin aux pierres chaudes, soin ayurvédique, drainage naturopathique, ostéopathie, cérémonie d'Orient (gommage, enveloppements...).

En soirée, c'est le moment de se retrouver autour d'un bouillon ou d'un repas gourmand suivi de conférences sur la detox, l'alimentation saine, la naturopathie...

Lors des séjours Détox Gourmande, vos journées sont rythmées par les repas. Les ateliers cuisine s'ajoutent à votre programme.

*Les formules semaine sont organisés du samedi après-midi au vendredi après-midi (et peuvent se prolonger jusqu'au dimanche avec l'option Reprise Alimentaire). Les formules week-end commencent le vendredi après-midi et se terminent le dimanche en fin de journée.*

La Pensée Sauvage

06 22 45 17 34

www.lapenseesauvage.com