Les ruches du bien-être
La découverte des médecines douces dans le sud Essonne et le nord Loiret

Séjour détox physique, mental et environnemental

du samedi 1er au lundi 3 octobre 2022
à la ferme du Coquibus (Milly-la-Forêt)

L'invitation au voyage du bien-être...

Le séjour détox organisé fin juillet 2022 a été un réel succès, j'ai donc décidé de réitérer l'expérience dans ce lieu magnifique de la ferme du Coquibus à Milly-la-Forêt.
Quoi de mieux, suite à tous ces événements anxiogènes qui ont rythmé notre quotidien depuis deux ans, que de se nettoyer et prendre une douche de bien-être ?

Pourquoi séjour détox physique, mental et environnemental ?

Physique : ce séjour détox n'est pas qu'une simple invitation à manger de la salade et des pommes : vous y trouverez des réponses sur les différents types de détox (diète, monodiète, jeûne), les cures de plantes efficaces, et un rééquilibrage alimentaire selon votre groupe sanguin !

Mental : ce nettoyage du corps passera aussi par le mental ; lâcher-prise assuré !
Il est grand temps d'évacuer les déchets physiques et mentaux, pour laisser place à la légèreté. Les automassages, méditations, ballades en forêt seront vos meilleurs amis !

Environnemental : la ferme du coquibus est un refuge autonome (électricité, eau), il est géré comme un refuge de montagne, donc avec un minimum de confort (dortoirs, pas de wifi, peu d'électricité). A bas les pollutions électromagnétiques, retour aux sources !

La ferme du Coquibus, haut lieu de sérénité

Située sur le MASSIF DES TROIS PIGNONS, cette ferme est devenue un refuge en pleine nature, qui a été créé en 1969 par la section "AN HORIZONS" (les amis de la nature). A 15 km de Fontainebleau et à 50 Km du sud de Paris , vous êtes assurés de trouver paix et repos, et de contempler une nature dense et diversifiée.

Votre interlocuteur : Adéline Renesca Gattefossé - 06.78.97.27.32

Association *Les ruches du bien-être*, 2 ter rue de l'église saint-Martin, 45530 Malesherbes
N° de siret : 82002721700026

Les ruches du bien-être
La découverte des médecines douces dans le sud Essonne et le nord Loiret

Séjour détox physique & mentale

du samedi 1er au lundi 3 octobre 2022
à la ferme du Coquibus (Milly-la-Forêt)

Qui suis-je ?

je m'appelle Adéline Renesca Gattefossé et je suis **Hygiéniste Naturopathe et Praticienne de techniques manuelles** (shiatsu, drainage lympathique, massage minceur**,** naturopathie et thérapie par les ventouses) depuis 2009.
Je suis la fondatrice de l'association *Les ruches du bien-être,* qui promeut la découverte des médecines douces dans le sud Essonne et le nord Loiret.

J'aime rire, danser, manger (oui, oui, même si je suis naturopathe !), et j'aime partir à l'aventure et rencontrer de nouvelles personnes.

Je serai votre référente durant tout le séjour et je serai accompagnée de Véronique Moulinat, praticienne en massage assis . Nous formerons un duo dynamique et bienveillant, rien que pour vous !

Pour ce séjour, j'ai décidé de ne réaliser que des RDV individuels de Naturopathie, afin de rester disponible pour le groupe. Véronique sera votre praticienne de techniques manuelles ; ses soins vous combleront de détente. Je vous propose un RDV en naturopathie par visio ou tel environ 15 jours avant le séjour, afin de mettre en place votre cure détox personnalisée. Si vous êtes intéressée, faites moi signe, je vous adresserai un bilan à me remplir par mail.

La nouveauté pour ce séjour : j'animerai deux ateliers cuisine tout en vous parlant des modes de cuisson et des assaisonnements.

A très vite,

Adéline

Votre interlocuteur : Adéline Renesca Gattefossé - 06.78.97.27.32

Association *Les ruches du bien-être*, 2 ter rue de l'église saint-Martin, 45530 Malesherbes
N° de siret : 82002721700026

PROGRAMME

Samedi 1er octobre
15h00 : accueil des participants au parking du coquibus
15h30 : présentation du lieu et des chambres
16h30 : présentation des intervenants, tour de table des participants, mise en place du planning de rdv individuels (massage assis, naturopathie)
19h00 : cohérence cardiaque puis dîner végétalien
20h00 : conférence sur la détox “la détox, à quoi ça sert ?”, by Adéline
21h00 : séance collective de méditation guidée du soir (2ème séance à 21h45 si le groupe est nombreux)

Dimanche 2 octobre
8h15 : prise du verre d'eau chaude dans la cuisine
8h30 - 9h00 : séance collective de do-in (automassage et étirements)
(9h à 9h30 : 2ème groupe de do-in si besoin)
9h30 : jus de fruits et légumes à l'extracteur, avec pruneaux et graines et lin
10h00-11h30 : ballade en forêt
12h30 : déjeuner reminéralisant
14h-18h : rdv individuels (en option) et/ou quartier libre – détox mentale assurée !
18h : atelier cuisine (1er groupe)
19h30 : cohérence cardiaque puis dîner détox
21h00 : méditation guidée du soir (2ème séance à 21h45 si le groupe est nombreux)

Lundi 3 octobre
8h15 : prise du verre d'eau chaude dans la cuisine
8h30 - 9h00 : séance collective de do-in (automassage et étirements)
(9h à 9h30 : 2ème groupe de do-in si besoin)
9h30 : jus de fruits et légumes à l'extracteur, avec pruneaux et graines de lin
10h00-11h30 : randonnée en forêt
12h : atelier cuisine (2ème groupe)
13H00 : déjeuner détox
14h00 - 16h00 : rdv individuels (en option) et/ou quartier libre
16h30 : debriefing autour d'un goûter puis départ

Petit point sur les repas :
Les repas seront détox et reminéralisants : riches en nutriments, sans gluten, végétaliens (pas de viande ni lactose), naturels (sans additifs et bio).
Des explications vous seront données lors du repas, sur les bienfaits des ingrédients qui composeront votre assiette.

Votre interlocuteur : Adéline Renesca Gattefossé - 06.78.97.27.32

Association *Les ruches du bien-être*, 2 ter rue de l'église saint-Martin, 45530 Malesherbes
N° de siret : 82002721700026

CONSEILS PRATIQUES

Samedi 1er octobre
15h00 : accueil des participants au parking du coquibus (sur GPS, noter « chemin de milly à coquibus »). Patientez sur ce parking, à côté de la barrière de l'ONF du coquibus, je viendrai vous chercher à l'heure ! Puis débutera l'aventure Détox du corps et de l'esprit !
Site du refuge pour vous imprégner de la beauté du lieu : an-horizons.org. Ce refuge est en pleine nature, il accueille des randonneurs tout au long de l'année, il fonctionne comme en pleine montagne, c'est-à-dire en autonomie totale.

Pensez à apporter :

pour les ballades en forêt :
- chaussures de marche imperméables
- vêtement de pluie / coupe vent
- Chapeau, lunettes de soleil et crème solaire (si soleil !)
- sac à dos avec petite bouteille d'eau

Pour la relaxation (do-in, méditation, cohérence cardiaque) :
- un tapis de gym, une serviette pour votre tapis, un plaid et un coussin
- des chaussettes bien chaudes
- vêtements amples et en coton
- pulls chauds

Pour la nuit :
- une taie de traversin, un drap housse 1 place
- des bouchons d'oreille (vous serez 2 à 3 par chambre)
- une lampe torche (pas de lumière la nuit)

Divers :
- Une paire de chaussons
- un thermos et une gourde
- Des gants et serviettes de toilette
- Une bouillotte (si vous en avez une) pour aider votre foie !
- Votre trousse de toilette
- Un produit naturel anti moustiques et anti tiques
- Votre bouquin préféré ou un livre de développement personnel (je vous conseille Les 5 blessures qui empêchent d'être soi même de Lise Bourbeau)

A éviter…si possible !
- Les produits chimiques : préférez le bio (gel douche, déodorant…)
- A utiliser avec modération pendant le séjour : téléphones portables, tablettes, ordinateurs,… qui sont des sources de stress.

A noter : le gîte n'est pas équipé en wi-fi, il n'y a pas d'accès à internet, et l'électricité sera coupée à certaines heures, notamment la nuit. Donc prévoyez vos lampes torches si vous souhaitez aller aux WC !

Votre interlocuteur : Adéline Renesca Gattefossé - 06.78.97.27.32

Association *Les ruches du bien-être*, 2 ter rue de l'église saint-Martin, 45530 Malesherbes
N° de siret : 82002721700026

Formulaire d'inscription séjour Détox

Attention ! Nombre de places limitées à 16 personnes, inscription avant le 15 septembre

→ **MES COORDONNÉES**

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone : E-mail :

→ **MON INSCRIPTION**

- Je m'inscris au séjour Détox du 1er au 3 octobre 2022 au tarif de 210 €.
- Je joins un chèque d'acompte de 100 € à l'ordre de «LES RUCHES DU BIEN ETRE» et m'engage à régler le solde de 110 € à mon arrivée au refuge (par chèque ou espèces)
- J'envoie le chèque d'acompte avec le bulletin d'inscription dûment rempli à : Les ruches du bien-être, Adéline Gattefossé, 2 ter rue de l'église Saint Martin, 45330 Malesherbes
- J'ai bien noté que si j'annule mon séjour 8 jours avant, mon chèque d'acompte ne me sera pas restitué
- Je choisirai sur place dès mon arrivée des séances individuelles à payer en supplément

  - **Je ne peux pas être disponible le lundi 3, je m'inscris samedi 1er et dimanche 2 octobre, au tarif de 140 euros** (**chèque acompte de 40 euros**)

Pensez à apporter un chéquier ou des espèces pour régler les séances directement aux praticiens.

→ **POUR MIEUX VOUS ACCOMPAGNER**

Je déclare être en bonne santé physique et mentale
Prenez-vous des médicaments ? oui non
Si oui, lesquels ? :
Avez-vous des allergies ? oui non
Si oui, lesquelles ? :

Fait à :

Date : Signature :

Le séjour comprend les prestations suivantes :
- l'hébergement (2 à 3 personnes par chambre, lits d'une personne)
- les repas détox et reminéralisants, bio, végétaliens, sans lactose, sans gluten : 2 petits déjeuners, 2 déjeuners, 2 dîners
- les boissons (eau, jus de fruits et boissons chaudes, infusions détox)
- l'accueil et l'animation du stage
- les exercices d'étirements du matin (do-in, auto massage)
- la relaxation (cohérence cardiaque et méditations)
- l'atelier détox « la détox, à quoi ça sert ? »
- l'accompagnement en randonnées
- les ateliers cuisine
- la mise à disposition de revues de plantes et médecines alternatives

Le séjour ne comprend pas :
- les séances individuelles de techniques de bien-être par les praticiens
- les serviettes de toilette, les draps et la couette
- les produits personnels (gel douche, produits de beauté…)

Ce séjour détox est un séjour de bien-être, il n'a aucune visée médicale. Les praticiens ne sont pas des médecins, ils ne prescrivent pas de médicaments, n'interrompent pas les traitements médicamenteux en cours et ne font pas de diagnostics.