

Séjour detox physique & mentale

du samedi 23 au lundi 25 juillet 2022
à la ferme du Coquibus (Milly-la-Forêt)

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

Cinq années après mon dernier séjour detox organisé, j'ai décidé de réitérer l'expérience en choisissant comme lieu la magnifique 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 ?

Ce séjour detox 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 detox et de la phase de reminéralisation.

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.

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

Séjour detox physique & mentale

du samedi 23 au lundi 25 juillet 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 lymphatique, 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 Virginie Lima, praticienne de pressothérapie. Je compte bien vous distiller plein de conseils et de la bonne humeur.

A très vite,

Adéline



Votre interlocuteur : Adéline Renesca Gattefossé - 06.78.97.27.32

PROGRAMME

Samedi 23 juillet

15h00 : accueil des participants au parking du coquibus

16h00 : présentation du lieu, des intervenants, des participants, et mise en place du planning de rdv individuels (shiatsu, naturopathie, drainage lymphatique, massage minceur, pressothérapie)

19h00 : dîner végétalien

20h00 : conférence sur la détox "la détox, à quoi ça sert ?"

21h00 : séance collective de cohérence cardiaque et de méditation guidée du soir

Dimanche 24 juillet

8h30 - 9h00 : séance collective de do-in (automassage et étirements)

9h15 : petit déjeuner vitaminé

10h00-12h00 : randonnée en forêt

12h30 : déjeuner reminéralisant

15h00-19h00 : rdv individuels (en option) et/ou quartier libre – détox mentale assurée !

19h30 : dîner détox

21h00 : séance collective de cohérence cardiaque et de méditation guidée du soir

Lundi 25 juillet

8h30 - 9h00 : séance collective de do-in (automassage et étirements)

9h15 : petit déjeuner vitaminé

10h00-11h30 : randonnée en forêt

12h00-14h00 : déjeuner détox et débriefing du week-end

14h00 - 16h00 : rdv individuels (en option) et/ou quartier libre

16h30 : départ

Une tasse d'eau chaude sera prise tous les matins au réveil pour éliminer les toxines en profondeur et en douceur. Des tisanes seront proposées à volonté durant tout le séjour. Si vous voulez amplifier votre détox, du PIANTO sera proposé à la vente le jour de votre arrivée.

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

CONSEILS PRATIQUES

Samedi 23 juillet

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 randonnées :

- chaussures de marche imperméables
- vêtement de pluie / coupe vent
- Chapeau, lunettes de soleil et crème solaire
- 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 couette, une taie d'oreiller, des draps 1 place
- des bouchons d'oreille (vous serez 2 à 3 par chambre)
- une lampe torche

Divers :

- Une paire de chaussons
- 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

→ MES COORDONNÉES

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone : E-mail :

→ MON INSCRIPTION

- Je m'inscris au séjour Détox du 23 au 25 juillet 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.
- 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 (30 € la séance de 30 minutes, 60 € la séance d'une heure) : Naturopathie, Shiatsu, drainage lymphatique, massage minceur, pressothérapie (20 € la séance de 30 min, 40 € la séance d'une heure).

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
- 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.