****

***Bonjour et bienvenu à vous, futurs jeûneurs et randonneurs****.*

*Vous trouverez ci-dessous, un certain nombre d’informations pratiques.*

*N’hésitez, surtout pas à nous contacter, nous sommes là pour vous apporter toutes les réponses à vos interrogations.*

**Jeûne et Randonnée sur la Côte d’Azur**

*Durée du séjour : 6 nuits sur place*

*Taille du groupe : min 5 – max 11*

*Niveau d’activité : modéré*

**Présentation**

Un besoin de vous retrouver ? Une envie d’évasion intérieure pour vous ressourcer et vous vitaliser ? C’est le programme qu’il vous faut et que l’on a développé rien que pour vous !

Quoi de mieux que de renouer avec l’équilibre de votre corps et votre esprit, par le jeûne et la randonnée, afin de retrouver « son soi intérieur ». Le tout, depuis une magnifique bâtisse provençale au Cap d’Ail, face à la méditerranée, dans le Sud de la France.

Cap-d'Ail est reconnu pour son sentier du littoral remarquable avec ses falaises et ses petites plages (certaines restent secrètes et cachées) dont la fameuse plage de la Mala et sa crique préservée (Chuttt !). Vous pourrez vous y prélasser !

Le jeûne, d’après la méthode Buchinger, vous permettra de déclencher la production de cétose et de réguler de manière naturelle votre corps. Associer le jeûne à la randonnée, vous permettra d’éliminer plus rapidement les toxines, tout en maintenant votre masse musculaire. Vous pourrez alors gagner en énergie et retrouver votre bien-être intérieur ! Cette semaine vous permettra de détoxifier un maximum en jeûnant et randonnant, et booster ainsi votre immunité, pour repartir régénérer.

 Aussi, vous profitez de moments privilégiés avec une séance de méditation et Yoga journalière et la possibilité de vous offrir d’autres pauses bien-être et beauté grâce aux services de professionnels sur place.

Alors, prêt pour une exploration de soi dans le Sud de la France ?

**Votre accompagnatrice**

Isabelle, a, au travers de son chemin de vie atypique et très varié, d’une ancienne athlète de haut niveau, à une globetrotteuse, développé son sens du partage et bien-être, en arpentant l’Asie, l’Amérique du Nord, l’Europe. Au fil de ses expériences professionnelles en expatriation, elle a développé son goût de transmission de ses connaissances, qu’elle partage durant des séjours de jeûne et randonnée, organisés dans des sites amenant dépaysement et sérénité. Elle vous propose donc un voyage intérieur tout en vous nourrissant d’un voyage extérieur.

Forte de ces années d’expérience dans le monde du jeûne et randonnée, formée par l’Institut Supérieur de Naturopathie à Paris, et labellisée centre de jeûne et randonnée selon la méthode Buchinger, par la Fédération Francophone de Jeûne et randonnée, Isabelle amène ses stagiaires vers un bien être déconcertant, en positivant toute situation et en partageant son énergie et bonne humeur, entre autre, au travers de séances de Yoga du rire, pour lequel elle s’est formée car savoir se libérer par le rire et la bonne humeur rendra votre semaine encore plus belle !

**Détails**

**Jour 1 – Bienvenue au Cap d’Ail !**

Vous avez rendez-vous, samedi, à partir de 17h, directement à la propriété de charme qui vous attend au Cap-d’Ail pour cette semaine riche en émotions.

Vous découvrez alors l’immensité et la beauté de ce lieu d’exception classé, face à la mer, donnant sur le sentier du littoral. Les vacances peuvent enfin commencer… Déconnexion totale, immédiate, assurée.

Faites connaissance avec le groupe et avec votre accompagnatrice « Jeûne et randonnée », certifiée FFJR, et commencez déjà à profiter de la douceur des lieux dans le jardin luxuriant face à la méditerranée.

*Important : la villa est disponible à partir de 17h. A l’arrivée comme au départ, les transferts sont à organiser par vos soins. Possibilité de vous arranger entre vous.*

Cette villa de standing est privatisée pour vous. Composée de 6 chambres (4 avec lit double, 2 avec 2 lits simples) et de 4 salles de bains, vous aurez tout l’espace depuis la terrasse ou le parc de 2500m2 composée d’une palmeraie et d’une végétation luxuriante pour profiter pleinement de son emplacement idéal et de la vue à couper le souffle sur la méditerranée. Pas de piscine, mais des criques et plages si vous souhaitez faire un plouf dans la grande bleue.

**Repas :** Jus vert . Bouillon de légume Bio.

**Hébergement**: Villa de charme au Cap d’Ail

**Du Jour 2 au Jour 6 : Détente et bien-être intérieur ! Ici, tout est suggéré mais rien n’est imposé**

Votre semaine de bien-être intérieure commence ! Votre accompagnatrice vous suit dans votre démarche en vous expliquant ce qui se passe en vous. En fin d’après-midi, chaque jour, un enseignement sur le jeune & son impact sur vous vous sera partagé.

***Le réveil matinal*** :

* Une séance de méditation vous sera proposée
* Une séance de Yoga doux, de respirations ou qi gong vous sera proposé avec un professeur certifié.

***La randonnée*** :

* La randonnée : vous partirez pour environ 3h journalière à travers des paysages sublimes et ressourçant. Cette activité physique, accessible pour tous, permettra d’optimiser la détoxification du corps tout en faisant voyager l’esprit. Le niveau est adapté à la composition du groupe. Certaines de ces marches partent directement depuis votre villa ! Les randonnées se font autour du chemin des douaniers dans les environs de Beaulieu, du Cap-d’Ail, de St Jean Cap Ferrat, Villefranche, Roquebrune Cap Martin, et sur les sentiers de l’arrière-pays qui mènent à la Turbie, et Eze.
* Etirements : au retour de la randonnée, petite séance d’étirement afin de récupérer pleinement pour le jour suivant.
* Durant la semaine, nous pourrons vous proposer des séances de Yoga du Rire et d’écriture spontanée.

L’après-midi est réservé aux échanges et au temps libre. Vous pouvez choisir de partager un moment avec le reste du groupe ou de vous retrouver avec vous-même (après tout, ce sont les vacances !). La grande bleue vous accueillera, les bras ouvert, elle se trouve devant votre chambre !

Vous pourrez aussi optez pour des moments de loisirs, culturels ou de détente à la carte (non inclus, en supplément) tels que :

* Yoga du soir, massages et soins esthétiques à domicile
* Visite de la maison Ephrussi de Rothschild à St jean Cap Ferrat
* Visite Musée Océanographique de Monaco
* Visite Château médiéval de Roquebrune Cap Martin
* Visite Kerylos à Beaulieu sur mer
* Jardin Exotique de Eze Village
* **Inclus** : jus biologiques, tisanes à volonté, eau filtrée et bouillon issue de légumes de saison et de produits locaux biologiques

**Jour 7 – Départ**

Nous préparons notre brunch de reprise alimentaire. Un premier repas souvent très convivial, vous guidera vers une remontée alimentaire salutaire et peut être une nouvelle hygiène de vie.

Après un dernier moment d’échanges, il est temps pour vous de quitter la côte Sud de la France, et cette magnifique propriété pour retourner à votre quotidien, pleine d’ondes positives et d’énergie ! Vous assurez votre départ par vos soins.

Votre accompagnatrice « Jeûne et randonnée » vous donnera tous les conseils et les recettes nécessaires pour rester en forme le plus longtemps possibles avant la reprise de la vie quotidienne. Aussi, vous aurez appris des petits ajustements que vous pourrez répéter par la suite. Bien sûr nous restons à votre disposition pour des conseils et questions une fois cette expérience terminée.

Vous repartez l’esprit et le corps léger. A bientôt !

*Important : vous devez libérer* ***la villa pour 11h****. A l’arrivée comme au départ, les transferts sont à organiser par vos soins. Possibilité de vous arranger entre vous.*

***N.B****: Les activités peuvent être reprogrammées selon les contraintes rencontrées sur place par votre accompagnatrice (météo, temps de parcours). Toutes les activités journalières seront cependant maintenues.*

***N.B 2****: Vous devez être en bonne condition physique et en bonne santé pour réaliser ce séjour. Votre accompagnatrice veillera de manière permanente à votre adaptation à cette technique et adaptera le programme en fonction de votre évolution au besoin.*

**Bien préparer votre séjour**

**La destination**

Entre Beaulieu sur Mer et Monaco, non loin de Nice, découvrez ce petit village à flanc de falaise : le Cap-d’Ail. Bénéficiant d’un emplacement de renom sur la côté sud, Cap-d'Ail est reconnu pour son sentier du littoral remarquable avec ses falaises et ses petites plages (dont certaines restent secrètes et cachées) dont la fameuse plage de la Mala et sa crique préservée.

Mais aussi, les environs : St Jean Cap Ferrat, l’arrière-pays en allant vers la Turbie, Eze etc. entre mer et montagnes. Une destination culturellement riche et diversifiée.

**Météo**

Climat méditerranéen permettant un confort optimal, tout au long de l’année. Les plus frileux se baigneront de mai à octobre, les plus téméraires profiteront du plongeon dans la grande bleue toute l’année.

**Informations importantes**

**Hébergement**

Cette maison d’exception est située à Cap-D’ail, petit village situé entre Beaulieu sur Mer et Monaco.

Vous logez dans une magnifique bastide provençale classée de 200m2. Elle se situe en front de mer avec son parc composé d'une palmeraie et d'une végétation luxuriante, vous bénéficiez d’une vue panoramique à couper le souffle sur l’océan. Un immense salon des terrasses pour 6 chambres et 4 salles de bain.

Répartition des chambres :

* 4 chambres avec lit double
* 2 chambres avec lits simples

La villa dispose de tout le confort nécessaire ainsi que d’une connexion Wifi. Le linge de maison est inclus (draps et serviettes). Pas de piscine sur place, mais la grande bleue, juste en face !

**Adresse :**

Villa Roc Fleury

23 avenue du Dr Onimus

06320 Cap-d’Ail

**Niveau sportif**

Ce séjour est classé en catégorie "modérée".

**A mettre dans votre valise**

* Crème solaire, lunettes de soleil, chapeau
* Maillot de bain (si vous décidez de profiter d’un moment au Thermes de Monaco (suppl.) comme à la plage !)
* Tenue confortable et chaussures fermées pour la randonnée
* Tenue de pluie pour randonner
* Petit sac à dos + gourde pour la randonnée
* Serviette de plage
* Bouillotte pour aider le travail du foie lors des siestes ou la nuit.
* Gourde ou bouteille d’eau
* Chaussure d’eau, pour se baigner si vous souffrez des pieds (cailloux)
* Tapis de yoga ou grande serviette
* Trousse de toilette, gel douche, shampoing
* Pour les adeptes de tisanes, elles seront bien sûr fournies sur place. Cependant, vous pouvez toujours amener votre favorite afin de la faire découvrir au groupe !
* Boule à thé éventuellement, afin que je chacun puisse infuser sa tisane favorite.

Les draps, serviettes de toilette, sont à votre disposition dans la villa.

**Comment s’y rendre**

Pour arriver dans ce petit paradis, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

* L’avion via l'aéroport de Nice qui est ensuite très bien desservit par les transports publics :Tramway à la sortie de l’aéroport jusqu’au port de Nice, puis bus 607 arrêt : l’église….ou pour les chanceux l’hélicoptère ( vol exceptionnel de 7 mn, puis demander à la navette de la compagnie de vous déposer à la Villa)
* Le train, via les gares de Monaco ou du Cap-d’Ail
* La voiture : pour un voyage plus convivial, privilégier le covoiturage cela participe aussi à la réduction de votre empreinte carbone ! Il y a 3 places de parking à la Villa

**Général :**

Ce stage de « jeûne et randonnée » s’adresse à des personnes en bonne santé. Il est strictement contre indiqué en cas d’amaigrissement extrême, d’anorexie, d’hyperthyroïdie décompensée, d’artériosclérose cérébrale avancée, d’insuffisance hépatique ou rénale avancée, grossesse ou allaitement, de dépendance, d’ulcère de l’estomac ou du duodénum, d’infections coronaires avancées, décollement de la rétine, psychose, anorexie, diabète de type1, maladie tumorales et sclérose en plaques, et tous traitements allopathiques en général.

Durant le stage, si votre état le nécessite, l’accompagnatrice, vous proposera une monodiète, riz, fruits ou légumes (frais de 50€ en suppl.)

***Une question ? N’hésitez pas à nous contacter !***

***Isabelle Paris***

***Tél : WhatsApp : 07.63.02.30.82***

***Mail : isabelle.locelavie.com***

