

Programme

des retraites « **Jeûne & Détox** »

En immersion nature

Aux Sources de Gaïa



Vous allez découvrir le programme détaillé de nos séjours de ressourcement, en retraites « Jeûne & Détox ».

Choix de la retraite : vous allez pouvoir choisir votre séjour avec précision :

- **La formule de Détox qui vous convient :** en monodiète, en jus frais, en jeûne hydrique, en mixte.
- **La formule d'accompagnement :** léger, moyen, ou intense, en fonction des soins proposés.

Le lieu : Aux Sources de Gaïa est un lieu magique entre Rochefort et Saintes, situé dans un écrin de nature entourés d'animaux, entre rivières et forêts, loin de toute agitation. Ce lieu est conçu pour vous aider à vous retrouver et à vous ressourcer, avec la naturopathie, les soins naturels de drainage, les massages, le yoga, la relaxation, la méditation, les randonnées silencieuses et le repos.

Les accompagnateurs : Nous sommes, Carole Anne et Christophe CANNAUD tous les deux naturopathes, praticiens de massages bien-être, professeurs de Yoga et spécialisés dans de nombreuses techniques de soins naturels de soin. Nous avons une longue expérience de cette discipline de l'accompagnement à la Détox et au jeûne, que nous pratiquons et proposons à des groupes depuis plus de 20 ans.



Le programme détaillé : Le début des séjours débute toujours par un entretien personnalisé de chaque participant avec un professionnel naturopathe, afin de déterminer les soins adaptés ou les éventuelles contre-indications, en fonction des formules que vous aurez choisies. Un travail particulier est proposé avec les élixirs floraux et les huiles essentielles. Le programme de chaque journée est rythmé par une alternance, en matinée, de soins de nettoyages internes (kryias hindous, pranayamas, jala-neti), de marches dans la nature et le monde sauvage ou de séances de Yoga. L'après-midi, selon vos choix de départ, vous pourrez suivre des relaxations et recevoir des soins naturels « à la carte », ou bénéficier d'entretiens particuliers et personnalisés de suivi de votre cure Détox. En accès libre durant tout votre séjour, de nombreux soins vous seront proposés comme le Bol d'Air Jacquier ou les ateliers d'Arthérapie.

Zoom sur les types de Détox : Choix de la retraite

Si vous hésitez dans votre choix de Détox, nous pouvons vous aider pour choisir avec pertinence la formule qui vous convient la mieux :



- **Type Détox « monodiète »** : il s'agit de ne consommer, pendant votre séjour, qu'un seul aliment judicieusement choisi en fonction des souhaits de drainage : fruits, riz, légumes, pommes cuites, amandes... etc. **Difficulté : moyenne à très légère.**
- **Type Détox « Jus »** : il s'agit de ne consommer, pendant votre séjour, que des jus frais et bio de fruits et légumes provenant d'un extracteur. **Difficulté : moyenne à forte, en fonction des jus choisis.**
- **Type de Détox « Jeûne hydrique »** : il s'agit de ne rien consommer, pendant votre séjour, mis à part des tisanes de plantes choisies et de l'eau de source. **Difficulté : forte.**
- **Type de Détox « Mixte progressive »** : il s'agit de monter progressivement le drainage chaque jour : début avec une monodiète, puis des jus, puis du bouillon, puis un jeûne d'1 jour, puis retour avec légumes cuits. **Difficulté : légère à moyenne.**

Zoom sur la formule d'accompagnement

Nous vous proposons 3 formules avec des tarifs différents. Ainsi vous pouvez à la fois choisir le type d'accompagnement que vous souhaitez et le budget prévu. Il sera possible, sur place, de demander d'autres soins en réglant le supplément « à la carte ».



- **Accompagnement « léger »** : il comprend : 1 entretien / jour (météo intérieure), 1 initiation aux Kryas indiens (nettoyages internes), 1 séance de Yoga, 1 massage, 1 relaxation thématique, 1 sauna, 1 marche accompagnée, 1 relaxation.
- **Accompagnement « Moyen »** : il comprend : 1 entretien / jour (météo intérieure), 1 initiation aux Kryas indiens (nettoyages internes), 2 séances de Yoga, 2 massages, 2 relaxations thématiques, 2 saunas, 2 marches accompagnées, 2 relaxations, 1 séance individuelle d'équithérapie.
- **Accompagnement « Intense »** : il comprend : 1 consultation naturopathique et d'un bilan iridologique, 1 entretien / jour (météo intérieure), 1 initiation aux Kryas indiens (nettoyages internes), 2 séances de Yoga, 3 massages, 3 relaxations thématiques, 2 saunas, 3 marches accompagnées, 1 séance individuelle d'équithérapie, 1 séances de bougies Hopi (chandelles auriculaires).

L'hébergement

L'hébergement est compris dans la tarif choisi. Le logement se fait en chambres doubles ou individuelles, directement Aux Sources de Gaïa, dans le Moulin.



Un couchage de qualité est fourni, avec draps et serviettes.

Les sanitaires sont en commun.

Les tarifs



Tous nos tarifs incluent, pour **5 jours & 4 nuitées**, l'hébergement, la nourriture, les tisanes, l'accès aux soins libres (Bol d'Air Jacquier, chî-machine, planche à inversion, bains alcalins, cataplasmes, argile), les salles de détente et de pratique, la bibliothèque, le coin « salon et cheminée ». La différence des tarifs sera fonction à la fois de la **formule d'accompagnement** et du **type de Détox** choisis.

Formule d'accompagnement	Type de de Détox	Tarif	Arrhes 30%
En formule « Accompagnement léger »	Détox « Jeûne hydrique »	620 €	186 €
	Détox « Monodiète »	640 €	192 €
	Détox « Progressive »	660 €	198 €
	Détox « Jus »	680 €	204 €
En formule « Accompagnement moyen »	Détox « Jeûne hydrique »	750 €	225 €
	Détox « Monodiète »	770 €	231 €
	Détox « Progressive »	790 €	237 €
	Détox « Jus »	810 €	243 €
En formule « Accompagnement intense »	Détox « Jeûne hydrique »	890 €	267 €
	Détox « Monodiète »	910 €	273 €
	Détox « Progressive »	930 €	279 €
	Détox « Jus »	950 €	285 €

Les choses à apporter avec vous :



- un flacon d'huile de massage, un flacon d'huile essentielle de lavande
- un kit pour douche rectale ou boc à lavement (en pharmacie)
- une tenue de marche et une tenue souple
- un maillot de bain
- une paire de chaussure de marche et des chaussons
- 2 grands draps de bain (massage & sauna)
- un châle chaud pour les soirées
- un petit sac à dos pour glisser bouillons, jus de détox et fruits
- un thermos individuel
- vos affaires de toilettes avec produits biodégradables
- une petite pharmacie personnelle
- de quoi prendre des notes.

Les choses à laisser chez vous ou dans la voiture... pour mieux réussir votre séjour...

- téléphone portable (nous vous recommandons ce séjour hors wifi en digital-détox complète)
- statut social
- soucis...
- vieux problèmes, vieux « karma...!

Pour vous préparer physiologiquement



Pour bien entamer le séjour, nous vous avons préparé un programme de descente alimentaire que nous vous recommandons de suivre scrupuleusement avant votre venue en séjour. Vous le recevrez au moins 1 semaine avant votre séjour.

Réservation séjour



NOM : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Tel : _____

E-mail : _____

Je demande mon inscription à la « retraite de Détox » organisée Aux Sources de Gaïa 17250 GEAY :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> du lundi 14 au vendredi 18 Novembre 2022 | <input type="checkbox"/> du lundi 23 au vendredi 27 Janvier 2023 |
| <input type="checkbox"/> du lundi 13 au vendredi 17 Février 2023 | <input type="checkbox"/> du lundi 13 au vendredi 17 Mars 2023 |
| <input type="checkbox"/> du lundi 24 au vendredi 28 Avril 2023 | <input type="checkbox"/> du lundi 8 au vendredi 13 Mai 2023 |
| <input type="checkbox"/> du lundi 5 au vendredi 9 Juin 2023 | |

J'opte pour le type de Détox suivant :

- Détox « Jeûne hydrique »
- Détox « Monodiète »
- Détox « Progressive »
- Détox « Jus »

J'opte pour la formule d'accompagnement suivante :

- Accompagnement « léger »
- Accompagnement « moyen »
- Accompagnement « intense »

Je verse 30% du montant total de mon choix de séjour (se référer au tableau des tarifs), avec cette inscription pour valider ma réservation. Le solde sera versé le premier jour du séjour sur place.

Je m'engage à respecter les modalités du règlement détaillé ci-dessous.

Fait à _____ Le : _____

Signature :
(Vaut pour acceptation du règlement)



Extrait du règlement intérieur régissant les stages « Aux Sources de Gaïa »

- Il est demandé de verser 30% du prix du séjour lors de l'inscription, par espèces, chèque ou virement bancaire (demander le RIB).
- Le solde du séjour sera versé le premier jour d'arrivée.
- En cas de désistement, jusqu'à 10 jours avant le séjour, remboursement de 50% des arrhes. De 10 jours avant le séjour jusqu'au jour du stage, aucun remboursement.
- La Sarl Aux Sources de Gaïa se garde le droit de modifier le programme en cas de désistement accidentel d'un des intervenants et se réserve le droit de renvoyer toute personne dont le comportement nuirait aux autres ou au bon déroulement du stage, et ceci sans aucun dédommagement financier.

Renvoyez ce bulletin d'inscription
Aux Sources de Gaïa Moulin de Billoteau 17250 GEAY
06 61 68 74 26 sourcesdegaia@gmail.com
Site : auxsourcesdegaia.fr