



Espace bien-être

ESPACE BIEN-ÊTRE EN ACCÈS LIBRE

DURANT TOUT VOTRE SÉJOUR, PROFITEZ D'UN ESPACE PRIVATIF
COMPRENANT SAUNA, JACUZZI, BAIN DE GLACE ET PISCINE AU CŒUR DE
LA NATURE .

DES SOINS À LA CARTE SONT ÉGALEMENT DISPONIBLES EN SUPPLÉMENT :
GOMMAGE, MASSAGE, ENVELOPPEMENT, SOIN VISAGE ET SÉANCE DE
MAGNÉTISME,....

LE DOMAINE DE LA PLAINE VOUS ACCUEILLE DANS UN
CADRE NATUREL PRÉSERVÉ POUR UN SÉJOUR DÉDIÉ AU
JEÛNE, À LA DETOX ET À LA RECONNEXION AVEC SOI.

DÉCOUVREZ NOTRE APPROCHE HOLISTIQUE
AU CŒUR DE LA NATURE PROVENÇALE.

Contact

PRÊT À VIVRE UNE EXPÉRIENCE DE
RÉGÉNÉRATION PROFONDE ?



CONTACTEZ-NOUS POUR RÉSERVER VOTRE PLACE ET OFFREZ À
VOTRE CORPS UN VÉRITABLE RENOUVEAU.



2665 ROUTE DE LA PLAINE,
06750 CAILLE

06.12.60.08.41

WWW.SPA-DES-DELICES.COM CONTACTS@SPA-DES-DELICES.COM

Retraite Détox: Retour à l'essentielle

RECONNECTEZ-VOUS À L'ESSENTIEL



CHALET D'ALTITUDE • CAILLE 06 • SPA PRIVATIF

Notre Philosophie

Qu'est-ce que le jeûne ?

LE JEÛNE EST UNE PRATIQUE NATURELLE QUI CONSISTE À METTRE LE SYSTÈME DIGESTIF AU REPOS PENDANT UNE PÉRIODE DÉFINIE, EN ARRÊTANT OU EN RÉDUISANT FORTEMENT L'ALIMENTATION, TOUT EN MAINTENANT UNE BONNE HYDRATATION.

IL PERMET AU CORPS DE MOBILISER SON ÉNERGIE AUTREMENT QUE POUR LA DIGESTION, FAVORISANT AINSI LES MÉCANISMES NATURELS DE NETTOYAGE, DE RÉCUPÉRATION ET DE RÉGÉNÉRATION.

LE JEÛNE PEUT APPORTER DE NOMBREUX BIENFAITS, AUSSI BIEN PHYSIQUES QUE MENTAUX : SENSATION DE LÉGÈRETÉ, AMÉLIORATION DE LA DIGESTION, REGAIN D'ÉNERGIE, DIMINUTION DES INFLAMMATIONS, MEILLEURE QUALITÉ DE SOMMEIL, CLARTÉ MENTALE ET RECONNEXION À SOI. C'EST ÉGALEMENT UNE PARENTHÈSE QUI INVITE À RALENTIR, ÉCOUTER SON CORPS ET PRENDRE CONSCIENCE DE SES HABITUDES ALIMENTAIRES ET ÉMOTIONNELLES.

Qui suis-je ?

JE M'APPELLE JENNIFER ET J'ÉVOLUE DANS L'UNIVERS DU BIEN-ÊTRE DEPUIS 2013 À TRAVERS LE SPA, LES MASSAGES ET LA RECONNEXION À SOI. FORMÉE À L'ACCOMPAGNEMENT DÉTOX ET AU JEÛNE BIEN-ÊTRE, J'AI SOUHAITÉ ÉLARGIR CETTE APPROCHE EN PROPOSANT DES SÉJOURS DÉTOX INTIMISTES EN MONTAGNE, EN PETIT COMITÉ.

EN TANT QU'ACCOMPAGNATRICE DURANT LES SÉJOURS, JE GUIDE LES PARTICIPANTS DANS UNE APPROCHE GLOBALE MÉLANT ALIMENTATION, BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL, REPOS ET RECONNEXION AU CORPS, AFIN DE LEUR FAIRE DÉCOUVRIR LES BIENFAITS D'UNE DÉTOX SUR LE QUOTIDIEN.

JE SERAI ÉGALEMENT ACCOMPAGNÉE DE MES DEUX CHIENNES, LIXY ET UMBRA, QUI NOUS REJOINDRONT LORS DES RANDONNÉES EN MONTAGNE.



JENNIFER

LIXY & UMBRA

Journée Type

1 RÉVEIL EN DOUCEUR :
TISANE DÉTOX, MARCHÉ MATINALE EN PLEINE NATURE, EXERCICES DE RESPIRATION ET MÉDITATION GUIDÉE POUR ÉVEILLER LE CORPS EN DOUCEUR.

2 ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE :
RANDONNÉE EN MONTAGNE, YOGA, BREATWORK, ATELIER SUR LE JEÛNE ET LA DÉTOX. ACCÈS LIBRE AU SAUNA, JACUZZI ET PISCINE. TEMPS DE REPOS ET RECONNEXION À SOI.

3 SOIRÉE & REPOS :
BOUILLON OU JUS SELON LA FORMULE CHOISIE, CERCLE DE PAROLE OU ATELIER CRÉATIF, RELAXATION GUIDÉE AVANT LE COUCHER DANS LE CALME DE LA MONTAGNE.



Les Détox

HYDRIQUE

LE JEÛNE HYDRIQUE CONSISTE À NE CONSOMMER AUCUN ALIMENT SOLIDE PENDANT UNE DURÉE DÉTERMINÉE, TOUT EN BUVAUT DE L'EAU, DES TISANES ET DES BOUILLONS LÉGERS. LE CORPS PUISE ALORS DANS SES TOXINES POUR SE NETTOYER ET SE RÉGÉNÉRER EN PROFONDEUR.

JUS BIO EXTRAITS À FROID

LE JEÛNE AUX JUS CONSISTE À REMPLACER LES REPAS PAR DES JUS DE FRUITS ET LÉGUMES BIO, EXTRAITS À FROID POUR PRÉSERVER TOUTS LES NUTRIMENTS. CETTE MÉTHODE DOUCE PERMET DE DÉTOXIFIER L'ORGANISME TOUT EN LUI APPORTANT VITAMINES, MINÉRAUX ET ENZYMES ESSENTIELS, SANS SOLLICITER LE SYSTÈME DIGESTIF.

MONODIÈTE

LA MONODIÈTE CONSISTE À NE CONSOMMER QU'UN SEUL ALIMENT (SOUVENT DES FRUITS OU DU RIZ) PENDANT UN À PLUSIEURS JOURS. ELLE PERMET DE SIMPLIFIER LA DIGESTION, DE SOULAGER LES ORGANES ET D'INITIER UN PROCESSUS DE DÉTOXIFICATION EN DOUCEUR, TOUT EN APPORTANT DES NUTRIMENTS.

PROGRESSIF

LA DÉTOX PROGRESSIVE SE DÉROULE SUR PLUSIEURS JOURS : ON COMMENCE PAR UNE JOURNÉE UNIQUEMENT DE CRUDITÉS, SUIVIE D'UN SECOND JOUR EN MONODIÈTE, PUIS UNE JOURNÉE DE JUS, POUR FINIR PAR UNE JOURNÉE ENTIÈREMENT HYDRIQUE. CETTE APPROCHE PERMET AU CORPS DE S'ADAPTER EN DOUCEUR VERS UN REPOS DIGESTIF COMPLET.

Tarif

Les détox 7 jours / 6 nuits

HYDRIQUE : 460€

JUS BIO EXTRAIT À FROID: 520€

MONODIETE: 520€

PROGRESSIVE: 590€

Tout ce qui est compris

LE SÉJOUR DE JEÛNE COMPREND UN ACCOMPAGNEMENT COMPLET PENSÉ POUR OFFRIR UNE VÉRITABLE PARENTHÈSE DE RECONNEXION ET DE DÉTOX GLOBALE, AUSSI BIEN PHYSIQUE QU'ÉMOTIONNELLE.

SONT INCLUS DANS LE SÉJOUR :

- LE PROGRAMME DE LA DÉTOX CHOISIE, ADAPTÉ AU SÉJOUR
- L'ACCOMPAGNEMENT ET LE SUIVI TOUT AU LONG DE L'EXPÉRIENCE
- L'ACCÈS À LA TISANERIE AVEC UNE SÉLECTION DE TISANES ET BOISSONS ADAPTÉES A LA DETOX
- L'ACCÈS AUX ESPACES DÉDIÉS AUX ACTIVITÉS ET AU BIEN-ÊTRE SPA.
- LES ACTIVITÉS ENCADRÉES : MARCHÉ, RANDONNÉE DOUCE, YOGA, RESPIRATION, RELAXATION, RECONNEXION À SOI...
- LES ACTIVITÉS AUTONOMES MISES À DISPOSITION : ART-THÉRAPIE, ÉCRITURE, LECTURE, TEMPS DE SILENCE, MÉDITATION, DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, ETC.
- LES TEMPS D'ÉCHANGE, DE PARTAGE ET DE RECENTRAGE DURANT LE SÉJOUR

LE SÉJOUR A ÉTÉ IMAGINÉ COMME UNE EXPÉRIENCE COMPLÈTE, DOUCE ET COCOONING, PERMETTANT DE RALENTIR, DE SE PURIFIER ET DE RETROUVER UN ÉQUILIBRE INTÉRIEUR.

NE SONT PAS COMPRIS DANS LE TARIF :

- L'HÉBERGEMENT
- LES SOINS ET MASSAGES À LA CARTE PROPOSÉS AU SPA

Hébergement

1 CHAMBRE DOUBLE SALLE DE DOUCHE ET WC PRIVATIF

TARIF:

SEULE: 710€

PARTAGÉE: 910€ SOIT 455€/ PERSONNE

2 CHAMBRE À PARTAGER SALLE DE DOUCHE ET WC À PARTAGER MAX 3 PERSONNES

TARIF: 380€

3 LODGE OU PAVILLON SALLE DE BAIN , SALLE DE DOUCHE ET WC PRIVATIF

TARIF:

SEULE: 850€

PARTAGÉE: 1100€ SOIT 550€/ PERSONNE



Soins à la carte

MASSAGE RELAXANT	30' -40€
MASSAGE RELAXANT	60' -80€
DRAINAGE LYMPHATIQUE RF	60' -120€
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE	30' -40€
MAGNÉTISME.	60' -55€
BOUGIE HOPI	20€

Veuillez retrouver notre carte de soins complète sur notre site internet

CONTACTEZ NOUS POUR CONNAÎTRE LES
PROCHAINES DATES

Prochainement nous proposerons également
des séjours 3 jours/ 2 nuits.