

SÉJOUR YOGA, RANDONNÉE & DÉTOX


MEFIPOMA

Vivons l'instinct Présent

DU 13 AU 18 JUILLET 2022

RENOUER AVEC SON CORPS

- **8h de yoga** en douceur (accessible à tous)
- **Des randonnées nature** (2 à 4h par jour) aux pieds du Vercors
- **Une alimentation saine et légère** pour un bon nettoyage d'été + un **atelier cuisine**
- **Des temps de pause** dans un **cadre idyllique** pour faire le plein d'énergie et se rafraichir
- Un **éveil** en musique et deux soirées à thèmes pour une **(re)connexion** à soi et aux autres
- **Piscine, sauna, jacuzzi et fauteuil de massage** en libre accès illimité (+ soins possibles à la carte)



PROGRAMME DU SÉJOUR – YOGA, RANDONNÉE & DÉTOX

Déroulement d'une journée type

- 8h-9h: **Yoga** (tous niveaux)
- 9h-10h: Petit-déjeuner à base de fruits de saison et jus de légumes frais
- 10h-12h30: **Randonnée nature**, 2 à 4h selon les jours
- 12h30-13h30 : Repas sain à base de légumes
- 13h30-16h: Temps libre avec accès au **jacuzzi**, **sauna**, **fautueil de massage** et **piscine**
- 18h-19h: **Yoga** (tous niveaux)
- 19h30 : Dîner léger à base de soupe et légumes
- 20h: **Soirée libre** ou à **thème** selon les jours



LOGEMENT - L'AMANDIER, GÎTE DE CHARME

L'Amandier est un havre de paix au cœur d'un paisible hameau au pied du Vercors.

- Un **cadre apaisant** avec **vue panoramique spectaculaire** sur les montagnes et les champs de lavandes
- Un **hébergement confortable** et de charme autour d'un **grand salon lumineux**
- Des installations de qualité dont une grande **salle d'activité**, un **jacuzzi**, un **sauna**, une petite **piscine**, un **fauteuil de massage**, des **salles de soins**, etc.



TÉMOIGNAGES

Monique GUERINEL

★★★★★ Il y a 14 heures

Un grand MERCI à Perrine et Fédé pour cette "parenthèse de bonheur". L'Amandier est un lieu magique dans un cadre paradisiaque. Cuisine variée riche en saveurs, on ne s'en lasse pas. Belles randonnées accessibles à tous permettant de découvrir la Drôme. L'ensemble des intervenants a fait preuve d'énormément d'empathie et de professionnalisme. Faites vous plaisir, accordez vous un temps pour vous à l'Amandier. Vous ne le regretterez pas...

J. Bouchet

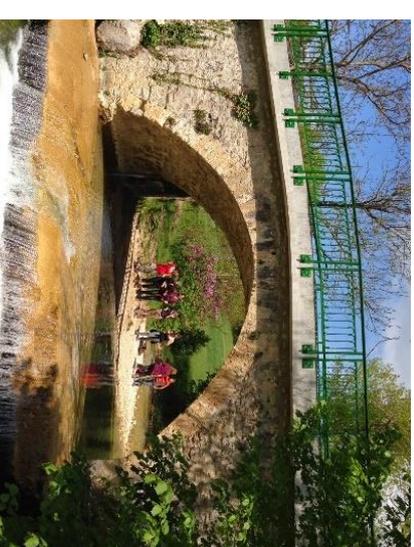
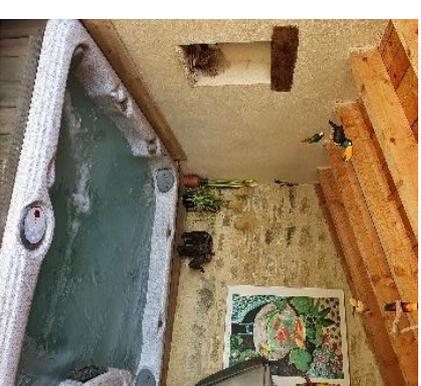
★★★★★ Il y a 50 min

Lieu superbe avec une vue incroyable sur la Drôme, accueil au top, savoir-faire, expérience maîtrise des sujets abordés. Je recommande sans conteste.

Diala Haddad

★★★★★ Il y a 30 min

Séjour Yoga Rando et Detox Les organisateurs, Perrine et Fede sont rayonnants, chaleureux et bienveillants. L'organisation et le déroulement des journées sont extrêmement bien maîtrisés. Le lieu est magique, face à une vue imprenable. L'hébergement est très confortable décoré avec goût. Les randonnées sont agréables à la découverte de magnifiques paysages de la Drôme. Les repas vegan colorés joliment présentés et délicieux. Les séances de yoga sont instructives et variées et les soins de très bon niveau. L'ensemble est tout simplement remarquable! Que du bonheur!



VOS INTERVENANTS POUR CE SÉJOUR



Sara Poët

Originnaire du Piémont en Italie, je suis naturopathe certifiée. Ma pratique s'enrichit de ma sensibilité pour

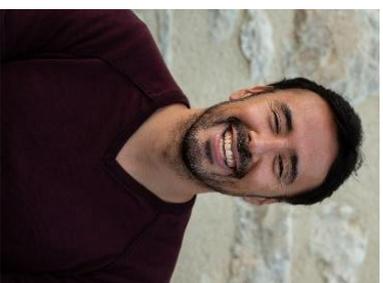
L'unité du vivant et la reconnexion à la Nature. Le yoga, la méditation, les soins psycho-corporels, les massages biodynamiques et la psychonutrition sont au centre de mon approche holistique de l'être. Thérapeute et praticienne en Chi Nei Tsang, massage taoïste du ventre, je propose, parallèlement à un accompagnement attentif à la physiologie de la personne, des parcours de soins par le toucher, le mouvement et la voix.

Perrine Juveneton

Après plusieurs années à l'étranger comme directrice d'une agence de voyage, je suis désormais gérante du centre de stages l'Amandier, organisatrice de séjours detox et accompagnatrice de randonnées.



Federico Estrada



Passionné d'alimentation saine j'aime jouer avec les saveurs et surprendre votre palais. C'est avec plaisir que je vous ferai partager mes recettes. Je suis en outre sociologue de métier, professeur de danse (Tango & Salsa), accompagnateur de randonnée et étudiant en naturopathie.

PRESTATIONS ET TARIFS

Tarif TTC par personne pour 6 jours en pension complète, en chambre :

 Triple	 Double	 Individuelle
755€/personne	805€/personne	855€/personne avec salle de bain partagée +50€ pour une salle de bain privée

Tarifs valables uniquement pour le stage ci-dessus, sous réserve d'un minimum de 8 participants. Les chambres seront attribuées par ordre d'inscription.



Ce tarif comprend

- Logement en gîte de charme sur 5 nuits
- 3 repas par jour de type détox
- 8h de yoga au total
- 2 à 4h de randonnée accompagnée par jour
- 1 éveil en musique & 2 soirées à thèmes
- 1 atelier cuisine végétale le dernier jour
- Accès en libre service au jacuzzi, sauna et fauteuil de massage

Ce tarif ne comprend pas

- Le transport pour venir à l'Amandier
- Tous les soins éventuels pris à la carte
- Tous services non mentionnés

NOUS CONTACTER



Perrine Juveneton

 (+33) 7 49 28 17 35

 info.melipona@gmail.com

 www.meliponadrome.fr