



Séjour en étoile

RANDONNEES DOUCES, BIEN ETRE ET DETOX



Pour préparer votre corps à sortir de l'hiver, offrez-vous une semaine de DETOX pour retrouver une belle énergie !

Cocooning, grand nettoyage et revitalisation sont au programme.

Ce séjour à partir d'un gîte confortable, comporte une cure DETOX, de la randonnée très douce, des massages, du yoga, de la relaxation, l'accès libre au sauna et au jacuzzi, une conférence sur l'alimentation saine et des cours d'aquarelle.... Bonheurs multiples pour prendre soin de soi !

LIEU : BRIANCON – HAUTES ALPES

DATE : du dimanche 28 mars au samedi 3 avril 2027

DURÉE : 7 jours- 6 nuits

ENCADREMENT : Guilhemette DHOYER accompagnatrice en montagne, enseignante de yoga, diététicienne.

RENSEIGNEMENTS : Guilhemette 06 64 43 28 00

MAIL : sejours.atlas@gmail.com

NIVEAU : TRES FACILE

HÉBERGEMENT : GITE en chambre de 2 ou de 3. LE ROSTOLAN 48 route de Grenoble 05100 BRIANCON

GROUPE : 6 à 14 personnes

ARRIVEE/DEPART : Dimanche 28 mars 17h au gîte Le Rostolan. Séparation le samedi 3 avril 10 h

Si vous arrivez en train merci de me contacter, je peux aller vous chercher à la gare de Briançon.

TARIF : 840 € par personne

Le prix comprend

- La pension complète du J1 au J7
- L'encadrement par une AEM diplômée /diététicienne
- L'accès libre au sauna et au jacuzzi dans l'établissement
- Une conférence sur l'alimentation saine par une naturopathe.
- Un massage d'une heure par une professionnelle
- Les séances de Yoga et de Relaxation
- Le prêt du matériel de yoga

Le prix ne comprend pas

- Vos dépenses personnelles
- Le transport A/R entre votre domicile et le lieu de séjour,
- Les assurances annulation et rapatriement

Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

LES PLUS DE CE SEJOUR

Un séjour en étoile pour vous ressourcer, prendre soin de soi, renaître !

PROGRAMME DU SÉJOUR

Dim 28 mars 2027 : Rendez-vous le 28 mars à 17h, LE ROSTOLAN 48 route de Grenoble BRIANCON

Installation, présentation du programme du séjour, dîner, et nuit

De Lundi à Vendredi, au quotidien :

- **Petit rituel matinal** : Éveil corporel avec une séance de Do IN et Pranayama
- **En matinée** : Randonnée douce : 2 à 3 heures chaque jour de marche. Dénivelé faible (max 300m), selon un programme de découverte du Briançonnais.
- **Les repas** : répondent aux exigences de la CURE DETOX : Jeûne partiel, élimination des viandes, produits laitiers, produits raffinés et céréales. **Aucun aliment solide** mais Matin Midi et Soir : jus de légumes, jus de fruits frais, soupes, bouillons, infusions...(tous les produits sont bio).
- **L'après-midi** : après un temps de repos : activités Bien Être en intérieur.
- **YOGA et RELAXATIONS** : au quotidien pratique de Hatha Yoga, Yin Yoga et yoga Nidra
- **Soit MASSAGES** : un massage d'une heure est compris dans votre forfait. Si vous désirez d'autres massages ils seront à régler en Sus.
- **Soit SAUNA et JACUZZI** : accès libre (privé pour notre groupe)

Samedi 03 avril 2027 : Séparation après le petit déjeuner.

Ce programme est susceptible d'être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants. Tous les dénivelés sont donnés à titre indicatif, ils seront plus ou moins atteints

L'EQUIPEMENT

- Sac à dos de contenance 20 litres + « sur sac » de protection
- Tee-shirts manches courtes, respirants ou Mérinos
- 1 Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
- 1 Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent.
- 1 Doudoune ou veste chaude
- Un short + un pantalon de marche
- Une tenue confortable pour le yoga
- Un plaid
- Chaussures de randonnée
- Bonnet
- Casquette ou chapeau
- Maillot de bain et serviette de bain pour le sauna
- Bâtons de marche
- Lunette de soleil. Crème solaire,
- Gourde 1 litre minimum + thermos
- Pharmacie personnelle
- Trousse de toilette
- Papiers d'identité + argent et CB

Draps et serviettes de toilette sont prévus.

RENDEZ-VOUS, DISPERSION, REJOINDRE LE POINT DE DEPART

Rendez-vous : Dimanche 28 mars 6 à 17 heures au **ROSTOLAN 48 route de Grenoble**

Séparation : Samedi 3 avril à 10 h.

Pour venir à BRIANÇON

En voiture

Depuis le Nord : Autoroute A48 > Grenoble > Col du Lautaret > RN 91 Briançon

Autoroute A 43 > Chambéry > Tunnel du Fréjus > Col du Montgenèvre > RN 94 Briançon

Depuis le Sud : Autoroute A51 > La Saulce > Embrun > RN 94 Briançon

En train : Ligne Paris-Briançon Train de nuit (couchettes, wagons-lits) ou train de jour.

Ligne Paris-Grenoble : TGV puis autocars jusqu'à Briançon

Ligne Marseille-Briançon : TER-SNCF

REGIMES ALIMENTAIRES ET SANTÉ

Il est de votre responsabilité de nous fournir tous renseignements concernant votre santé pouvant avoir une influence sur le déroulement et la conduite du séjour du séjour. Merci de nous communiquer vos régimes particuliers.

FORMALITE

- Passeport ou carte d'identité en cours de validité + carte sécurité sociale
- RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)

ASSURANCE ET ANNULATION

Il est indispensable pour participer à nos séjours d'être assuré en responsabilité civile personnelle, par ailleurs vous devez être assurés pour l'assistance et le secours en cours de séjour, l'assurance annulation est fortement conseillée en cas d'annulation de votre séjour pour une cause qui serait de votre fait.

Si ce n'est pas le cas, ATLAS est en mesure de vous proposer des assurances aux conditions suivantes :

CONTRATS ASSURANCES

Assistance rapatriement - frais de secours : 1 % du prix du séjour

Annulation + bagages : 2, 8 % du prix du séjour

Extrait de nos contrats d'assurances à consulter sur notre site internet. Aucune modification ne sera possible une fois l'assurance souscrite. Si le participant ne désire pas souscrire à notre assurance rapatriement - secours et recherche, nous lui demanderons de nous communiquer une attestation de sa propre assurance Rapatriement.

LITIGE – MEDIATION DE LA CONSOMMATION

En cas de litige entre le Client et l'entreprise, ceux-ci s'efforceront de le résoudre à l'amiable (le Client adressera une réclamation écrite auprès du professionnel ou, le cas échéant, auprès du Service Relations Clientèle du professionnel). A défaut d'accord amiable ou en l'absence de réponse du professionnel dans un délai raisonnable d'un (1) mois, le Client consommateur au sens de l'article L.133-4 du code de la consommation a la possibilité de saisir gratuitement, si un désaccord subsiste, le médiateur compétent inscrit sur la liste des médiateurs établie par la Commission d'évaluation et de contrôle de la médiation de la consommation en application de l'article L.615-1 du code de la consommation, à savoir : La Société Médiation Professionnelle www.mediateur-consommation-smp.fr 24 rue Albert de Mun - 33000 Bordeaux

QUELQUES EXPLICATIONS :

* POURQUOI NOTRE ORGANISME SE TROUVE T IL AINSI ENCRASSÉ ET SATURÉ EN TOXINES ?

Notre organisme élimine en permanence des déchets et des toxines grâce à plusieurs organes spécialisés appelés les "émonctoires" : le foie, les reins, les poumons, les intestins, la peau...

Parfois, pourtant, ces organes ont besoin d'être nettoyés pour fonctionner mieux, pour continuer à remplir correctement leurs fonctions de tri et de nettoyage. En effet, si les déchets sont trop importants et si les organes « émonctoires » deviennent déficients et donc paresseux, on se sent tout raplapla, avec un manque d'entrain, une digestion difficile, un teint terne... C'est notre corps qui nous envoie un signal d'alarme pour nous avertir que notre organisme est surchargé en toxines et en déchets.

Nos organes « émonctoires » sont malheureusement trop souvent malmenés par de nombreux facteurs extérieurs :

- la pollution présente dans notre environnement : pollution de l'air, pesticides, herbicides, engrais chimiques...
- les aliments, principales sources de toxines : l'alimentation industrielle qui regorge de sel, d'additifs alimentaires, de colorants, de sucres raffinés, d'édulcorants... Sans parler de nos habitudes alimentaires, car bien souvent, nous mangeons plus que ce que nous brûlons !
- le tabac et l'alcool
- le stress qui perturbe toutes nos fonctions métaboliques et qui contribue à la production et à l'entretien des toxines.

* LA CURE DETOX

Elle est un véritable coup de pouce pour notre santé et notre corps, qui reste en situation nutritionnelle tout en économisant sur les fonctions d'absorption, de digestion, et d'assimilation. Mais la réduction de la toxémie et la création d'un nouveau potentiel d'énergie physique et mentale est vraiment bénéfique. (elle peut s'accompagner d'une légère perte de poids).

La cure est basée sur la réduction du bol alimentaire en ne consommant que des aliments « liquides ». Ce jeûne partiel apporte un minimum de calories et fournit des glucides, des vitamines et des minéraux ; et pour une bonne élimination des toxines, il faut bien sûr beaucoup s'hydrater.

Elle dure 5 jours, le 6ème jour nous réintroduisons d'autres aliments en commençant par les fruits ; puis vous pourrez progressivement (chez vous) réintroduire les protéines animales, les céréales, et les excitants.

* LA SEVE DE BOULEAU

Disponible uniquement au printemps (de fin février à mi-avril), la sève de bouleau fraîche se consomme pure juste après la récolte, au moment où elle est la plus « vivante ». L'arbre, comme notre organisme, sort de l'hiver. La sève, le « sang » du végétal, se dynamise tout au long de son parcours, des racines en remontant vers le tronc pour réveiller le bouleau. C'est cette substance dynamisante que l'on va recueillir, pour nous aussi réveiller notre corps !

Ses propriétés :

La cure de sève de bouleau fraîche est efficace pour libérer l'organisme des toxines après l'hiver et se purifier.

Elle active la diurèse et l'élimination des déchets organiques comme l'acide urique et le cholestérol.

Elle favorise l'amincissement (lorsque le corps en a besoin).

C'est un précieux remède dans les affections rhumatismales en raison de son action anti-inflammatoire.

La sève fermentée est réputée pour son action sur le système immunitaire en le stimulant.

Idéalement il faudrait boire un verre de 150 ml le matin à jeun pendant 3 semaines.

*LE YIN YOGA

Postures lentes et et tenues qui permettent d'étirer les articulations, les muscles, les tissus profonds, les fascias, les tissus conjonctifs. Ces postures relâchent les tensions, apaisent le système nerveux.

*LE YOGA NIDRA

Longue relaxation consciente qui diminue le stress, rééquilibre le mental, procure une grande détente physique et mentale.