

# MA BELLE SANTÉ

NATUROPATHIE | YOGA | CUISINE ANTI-INFLAMMATOIRE



*- Une parenthèse mieux-être au coeur du Sud Ouest de la France avec Caroline, naturopathe, Elisa, professeure de yoga & Mélanie, cheffe spécialisée en cuisine végétale -*

Du 30 septembre au 2 Octobre

# N'est-il pas temps de devenir acteur de sa santé?

---

Un séjour santé & bien-être pour comprendre comment devenir autonome pour sa santé et créateur de son environnement !



La première retraite pour une santé naturelle !

Du 30 septembre au 2 octobre avec Caroline, naturopathe spécialisée dans l'inflammation chronique du corps, Elisa professeure de yoga passionnée et Mélanie, cheffe spécialisée en cuisine végétale.

Un séjour yoga, naturopathie et cuisine anti-inflammatoire pour découvrir les bases d'une santé naturelle et répondre aux attentes/besoins liés à l'inflammation chronique du corps.

Nous avons imaginé un programme évolutif pour prendre conscience des différents aspects de sa santé et de son bien-être. Vous allez découvrir et mettre en pratique une véritable boîte à outils vous permettant de retrouver votre équilibre et de vivre un quotidien plus serein, le tout dans un lieu magique sur les hauteurs de l'une des plus belles bastides de France.

**Au programme :** Cours de naturopathie et cuisine, repas anti-inflammatoire, ateliers pour gérer le stress, méditation & yoga, balade en forêt et atelier beauté avec les partenaires les plus pointus en la matière !

Votre corps mérite bien une petite parenthèse de douceur !

### Nos objectifs pour ce séjour ?

- Déconnecter de son quotidien et s'offrir une bulle de bien-être
  - Mieux comprendre son corps et son fonctionnement
  - Découvrir les fondamentaux de la santé naturelle
  - Devenir acteur et autonome pour sa santé

### À qui s'adresse ce séjour ?

Que l'on parle de problèmes digestifs, de problèmes de peau, de fatigue, de stress, de dépression, d'endométriose ou encore de maladies auto-immunes (polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante...) le point commun à toutes ces problématiques est l'inflammation chronique du corps.

Vous en avez assez de surconsommer les remèdes miracles et avez envie de mieux comprendre votre problématique et d'apprendre à la gérer pour mieux vivre votre quotidien ?

Cette échappée est une immersion dans le soin de soi, une découverte de VOTRE boîte à outils 100 % naturelle pour vous permettre de devenir autonome et d'améliorer votre bien-être.

# – PROGRAMME –

Jour 1 - Vendredi

Physique: votre corps n'oublie rien !

---

- Arrivée à partir de 11h
- 12:30 Installation et déjeuner
- 14:00 Cercle d'ouverture et marche en forêt pour s'offrir une respiration
- Atelier corporel : "À l'écoute de son corps, la prise de conscience"  
Découverte et mise en pratique de différentes techniques :  
Relaxation dynamique pour débloquer les tensions corporelles  
Méthodes pour faire circuler l'énergie  
Techniques respiratoires pour calmer le feu de l'inflammation
- Yoga : "Ancrage, se mettre dans sa bulle"  
Arriver dans son corps par une pratique accessible de pleine conscience, tout en douceur et en bienveillance
- Dîner

## Jour 2 - Samedi

### Physiologique : les clés d'une alimentation anti-inflammatoire

---

- Yoga fluide et doux

Une pratique matinale pour réveiller son Corps et prendre soin de ses articulations avant d'entamer la journée plein.e.s de vitalité!

- Petit Déjeuner

- Temps libre autour de la piscine un bon livre à la main et/ou visite d'un marché local

- Déjeuner

- Atelier culinaire : "Mon assiette anti-inflammatoire"

1. Cours sur les fondamentaux de l'alimentation anti-inflammatoire

2. Mise en pratique avec un cours de cuisine 100 % anti-inflammatoire et préparation du repas du soir

- Yin Yoga

Le Yin Yoga nous apprend à accueillir nos émotions profondes pour relâcher les tensions et relaxer notre corps complètement

- Dîner

- Candle Rest : "Yoga nidra et libération du stress"

Une méditation toute en exploration et en détente, un vrai voyage intérieur.

## Jour 3 - Dimanche -

### Psychique : votre mental, votre meilleur allié !

---

- Yoga matinal : "Régénération totale"

Une séance pour détoxifier son corps et son esprit

- Petit déjeuner

- Atelier beauté : "Les bons gestes et les bons produits pour ma peau"

Découverte de la formulation naturelle, savoir décrypter une liste d'ingrédients et devenir autonome sur ses choix en termes de beauté

Vivre un rituel de soin adapté à sa peau, mieux comprendre son type de peau et découvrir sa routine de soin adaptée

- Atelier mieux-être - "Vers une meilleure hygiène mentale et émotionnelle"

Découverte et mise en pratique des techniques pour identifier et libérer ses émotions ainsi que mieux gérer son stress

- Déjeuner

- Temps libre autour de la piscine un bon livre à la main

- Atelier de coaching : "Mon engagement pour ma santé"

Les outils pour s'accrocher à ses objectifs et bien intégrer les habitudes de vie

- Cercle de fermeture & partage autour de belles intentions



Concernant votre hébergement :

*Boulède, homes hearts happiness*

Les cinq gîtes de charme du Mayne de Boulède sont le fruit d'un changement de vie d'une famille hollandaise tombée amoureuse de la région. Cette aventure familiale s'est réalisée dans un cadre d'exception : un hameau perché sur une colline offrant un panorama magnifique sur la bastide de Monflanquin. Karen et Rolf ont marié la rusticité des demeures en pierre de la région avec le goût et la sobriété des intérieurs modernes hollandais en mélangeant bois, béton et des objets déco vintage. Chaque maison possède une cheminée, une cuisine équipée, un salon cozy et plusieurs chambres.



Un magnifique parc de verdure joliment arboré avec des coins magiques, pour pleinement profiter, se rencontrer et se ressourcer!

Nous souhaitons vous emmener au Mayne de Boulède pour ...

- Son cadre nature unique propice au ressourcement
- Ses belles maisons spacieuses équipées tout confort et privatisées par petit groupe afin que chaque personne puisse bénéficier de calme et d'espace
- Un grand parc de verdure avec des très jolis coins propices à la détente
- Deux piscines extérieures (non chauffées)
- Hamacs et transats pour se ressourcer en pleine nature





## Concernant les repas:

Nous avons la chance d'accueillir pour ce stage la talentueuse cheffe privée, Mélanie de Foodista Therapy.

### Mélanie, créative et passionnée

Foodista Therapy est un projet global autour de la cuisine végétale; du partage, de la transmission, de la création.

J'ai à cœur d'élargir le champ des possibles dans cette alimentation.

Après de nombreuses années d'expérimentations et de recherches, aujourd'hui je vous invite sur ce chemin dans le but de vous donner des clés pour intégrer plus de végétal dans votre diet !

Passionnée par la beauté naturelle des produits de la terre et la richesse des bienfaits des plantes, ensemble nous allons créer du bon, du beau et du vibrant!

La cuisine du monde, les couleurs et la saisonnalité m'inspirent énormément et durant les ateliers je souhaite partager avec vous cette réflexion autour de la création d'un repas savoureux, satisfaisant et aux qualités nutritionnelles élevées.

Chaque jour, elle nous propose un format: brunch, collation et dîner spécialement préparés pour régaler nos papilles.

Au menu: des repas healthy, gourmands & chaleureux, 100 % végétariens.

Si vous avez des intolérances alimentaires, merci de l'indiquer dans votre formulaire d'inscription.



Activités additionnelles : (non comprises dans le prix du séjour)

*Merci de réserver à l'avance au 06.75.14.37.28 Lisa*

• Vitalité & lâcher prise : Massage 30 minutes – 50 €

D'inspiration japonaise & ayurvédique, ce massage relaxant sur mesure, alterne manœuvres lentes et profondes, pressions et étirement pour permettre de rééquilibrer les énergies du corps, relâcher les tensions et procurer une sensation de lâcher prise et de bien-être intense.

Vos intervenants passionnés:

Caroline:



“Je suis naturopathe et je défends l'idée que nous n'avons pas besoin d'attendre que les solutions viennent de l'extérieur et que nous avons tous en nous les ressources intérieures pour aller mieux. Devenir acteur de sa santé est à la portée de tous. Bien sûr, cela demande de la motivation, du courage, de la persévérance et de la curiosité pour changer, mais cela en vaut vraiment la peine ! Moi-même, j'en ai fait l'expérience. Diagnostiquée en 2014 d'une maladie auto-immune, la spondylarthrite ankylosante, je n'ai aujourd'hui plus aucun symptôme. C'est la Naturopathie qui m'a permis de reprendre le contrôle sur ma santé. Cette pratique de médecine préventive, reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), permet

d'appréhender la vie en étant plus en harmonie avec soi-même et son environnement.”

Elisa :



“Je suis née multi-passionnée et hyper sensible, infiniment curieuse et désireuse d'explorer le Vivant et ses nuances. J'ai toujours été fascinée par le corps et sa portée créatrice. La capacité de transcender l'émotion par le Mouvement, la libération, l'expression de Soi. L'écriture, la photographie et le mouvement sont pour moi de véritables outils de guérison et de croissance. Explorer le Vivant, en moi et tout autour. La pratique du Yoga m'offre un retour vers mon intériorité : ma base, mes valeurs, mes rêves, l'opportunité d'être libre, d'être exactement celle que je suis tout en me sentant profondément connectée à l'Univers entier ; tout est re-lié. Uni. Ensemble. À travers la transmission, j'aspire à créer un espace sécurisé,

ouvert et accueillant de transformation pour que chaque être puisse grandir avec sérénité, s'ancrer et se libérer. Être Un-e avec la respiration, calmer le mental et apprécier la (re)découverte du corps : le Corps est Poésie. Je combine ressentis et apaisement du mental, conscience du physique et ouverture spirituelle. Dans le respect du rythme individuel pour que chacun-e puisse trouver son équilibre et s'épanouir pleinement, "on and off the mat".

Nos partenaires experts :

Soin de Soi : L'artisan local de la beauté naturelle.

Sol Semilla : La référence en Superaliments

Catégorie :

Ce séjour est accessible à toutes les personnes qui se sentent concernées par la santé naturelle. Les cours de yoga sont adaptés à tous les niveaux, le but étant de progresser à son rythme dans sa pratique.

Les tarifs :

1/ Le tarif tout compris du séjour (hébergement, activités, restauration, navette) varie en fonction de l'hébergement sélectionné :

- Chambre simple avec SDB privative dans une grande maison pour 4 à 6 personnes : 580 € par personne
- Chambre simple avec SDB commune dans une grande maison pour 4 à 6 personnes : 550 € par personne
- Chambre partagée (2 personnes) avec SDB commune dans une grande maison pour 4 à 6 personnes : 480 € par personne

Pour régler votre séjour :

- Un virement bancaire sur le compte suivant :

Association bien-être à partager IBAN : FR76 1780 7008 0925 5213 7652 312

Le prix ne comprend pas:

\* Le transport

\* Le massage en option

## Comment se rendre sur le lieu du séjour ?

Le domaine se situe à Monflanquin, dans le Lot & Garonne. Il est possible de se rendre sur place en voiture ou en train.

La gare la plus proche est celle d'Agen et nous organiserons une navette gratuite au départ de la gare d'Agen et en direction du lieu du séjour.

*Pour des renseignements concernant les transports, n'hésitez pas à joindre Lisa au 06.75.14.37.28*

## Réservation

Pour faire une demande de réservation, [merci de remplir ce formulaire](#) et nous reviendrons vers vous très prochainement.

Vous pouvez également envoyer un mail [à contact@savage-wellness.fr](mailto:contact@savage-wellness.fr)



*Savage Bien-être à partager*

*- Créateur d'échappées bien-être -*