

# Séjours Holistiques à Cablanc

VENEZ VOUS REPOSER DANS UN LIEU CALME ET BIENVEILLANT EN PLEINE NATURE

Choisissez votre séjour à la carte (hébergement + repas + activités) :

## 4 JOURS DE PAUSE

3 dates, possibilité de venir à d'autres dates et de prolonger le séjour.

21/22/23 juin

5/6/7 juillet

30/31 août  
& 1<sup>er</sup> sept

Une pause pour se reconnecter à la Terre et à vous même, dans un lieu préservé et ressourçant.

Débranchez votre portable, logements non connectés et sans électricité (sauf la Cabana).

Retrouvez les sensations de la Nature, sa beauté, ses parfums, sa richesse...

Goûtez aux multiples plaisirs d'une nouvelle abondance.

**Faites votre choix (pour les prix voir le formulaire en dernière page) :**

◆ Hébergement

Logement en Kerterre / Van / Cabana / Tente / Camping  
(salle de bain individuelle – cuisine partagée et thé/tisane à volonté – draps fournis)

◆ Repas bio fait maison avec amour

(régime vegan-cru-sans gluten-végétarien sur demande)

◆ Activités - séances individuelles ou à partager en groupe\*

(environ 1h/1h30) - voir encadrés

(nous vous conseillons 1 séance par jour – des praticiens qualifiés se déplacent sur place si le RDV est pris à l'avance)

**Anthéia « Les Plantes des Femmes »**

Le week-end du 22 et 23 juin

Voir programme 2019

**100€ les 2 journées • 60€ la journée**

**Corylus « l'Arbre d'or »**

Le week-end du 6 et 7 juillet

Voir programme 2019

**100€ les 2 journées • 60€ la journée**

### Art Thérapie

pour développer votre potentiel d'expression artistique et votre créativité afin de vous sentir mieux

Avec Véronique Art Thérapeute **50€**

### Réflexologie

une pratique thérapeutique de massage des points réflexes situés sur les pieds

Avec Isabelle Reflexologue **50€**

### Massage

relaxant et enveloppant, pour la libération des énergies blessées

Avec Mélanie Coach Holistique **70€**

### Yoga\*

pour dynamiser votre mouvement intérieur et extérieur

Avec Carine ou Aurélie **50€**

### Coaching découverte

Access Bar et méthode Waw pour changer de paradigme

Avec Carine Coach holistique **50€**

### Shiatsu

une discipline japonaise de régulation des énergies qui apaise et redonne vitalité

Avec Johanna

ou Christine Praticiennes

**50€**

### Méditation\*

une technique basée sur la respiration et la pleine conscience pour retrouver une vraie détente dans tout le corps

Avec Benoit Parcoeurs Méditation **30€**

### Carte de vie

une consultation de biographie humaine pour un éclairage sur notre vie

Avec Marie Ethnobotaniste **50€**

### Relaxation sonore\*

un soin de massage sonore grâce aux bols chantants tibétains

Avec Li **50€**

**Ecolieu de Cablanc**

24240 SAUSSIGNAC

Véronique : 06.03.76.99.33

cablanc@orange.fr

cablanc.com



CABLANC

# Séjours Holistiques à Cablanc

VENEZ VOUS REPOSER DANS UN LIEU CALME ET BIENVEILLANT EN PLEINE NATURE

## 4 JOURS DE JEÛNE

2 dates, possibilité de prolonger le séjour.

On passe notre vie à manger et l'idée de vivre sans nourriture pendant quelques jours est pour beaucoup inconcevable.

Pourtant les bienfaits du jeûne sont nombreux : nettoyage du foie, de la peau, des cheveux, boost du système immunitaire...

Il permet aussi d'être mieux connecté à soi et à ses émotions.

Nous vous proposons une vraie pause en douceur. Vous retrouverez forme et vitalité à la fin de votre jeûne.

Vous serons proposées des randonnées, du repos, du yoga, de la méditation avec les arbres, de la créativité si vous le souhaitez...

Si vous êtes en bonne santé, vous avez juste besoin de le décider, car jeûner est tout à fait possible avec de la détermination. L'effet de groupe vous soutiendra dans cette aventure.

Ces 4 jours seront animés par **Pascale Cavaillole**, aromathérapeute, conseillère en nutrition et en phytothérapie, également formée au massage des méridiens. Elle pratique le jeûne depuis 12 ans maintenant et accompagne des groupes avec bienveillance.

Soutien adapté et particulier, elle vous conseillera pour la descente puis la reprise alimentaire avant et après les 4 jours de jeûne.

A bientôt !

**4 jours de jeûne** avec ou sans activités - voir encadrés **250€**

Logement + accompagnement (avec possibilité d'arriver la veille en sup.)

**Tous les jours, des animations vous sont proposées (inclus-non obligatoire)**

- ♦ Marche en pleine conscience
- ♦ Connexion avec la terre et les arbres
- ♦ Jardinage
- ♦ Visite au Village des pruniers (Monastère Bouddhiste à proximité)
- ♦ Partage en groupe ou individuel
- ♦ Repos
- ♦ Nuits étoilées...

5/6/7 juillet

23/24/25 août



Pascale

### Art Thérapie

pour développer votre potentiel d'expression artistique et votre créativité afin de vous sentir mieux

Avec Véronique Art Thérapeute **50€**

### Réflexologie

une pratique thérapeutique de massage des points réflexes situés sur les pieds

Avec Isabelle Reflexologue **50€**

### Massage

relaxant et enveloppant, pour la libération des énergies blessées

Avec Mélanie Coach Holistique **70€**

### Yoga\*

pour dynamiser votre mouvement intérieur et extérieur

Avec Carine ou Aurélie **50€**

### Coaching découverte

Access Bar et méthode Waw pour changer de paradigme

Avec Carine Coach holistique **50€**

### Shiatsu

une discipline japonaise de régulation des énergies qui apaise et redonne vitalité

Avec Johanna

ou Christine Praticiennes **50€**

### Méditation\*

une technique basée sur la respiration et la pleine conscience pour retrouver une vraie détente dans tout le corps

Avec Benoit Parcoeurs Méditation **30€**

### Carte de vie

une consultation de biographie humaine pour un éclairage sur notre vie

Avec Marie Ethnobotaniste **50€**

### Relaxation sonore\*

un soin de massage sonore grâce aux bols chantants tibétains

Avec Li **50€**

### Ecolieu de Cablanc

24240 SAUSSIGNAC

Véronique : 06.03.76.99.33

cablanc@orange.fr

cablanc.com



CABLANC



## Votre Séjour Holistique

HÉBERGEMENT					
Forfait 4 jours/3 nuits	Tarif Individuel		Tarif Couple (même logement)		
		Nbre de forfaits	Total		Nbre de forfaits
KERTERRE/TENTE/VAN	200			300	
CABANA	250			350	
Nuit supplémentaire	60			60	
CAMPING	100			120	
Nuit supplémentaire	30			30	
<b>1-TOTAL HÉBERGEMENT</b>			€		€

RESTAURATION (régime vegan-cru-sans gluten-végétarien sur demande)			
	Tarif/personne/jour	Nbre	Total
Petit déjeuner	10		
Demi-pension (petit déjeuner + dîner)	30		
Pension complète	50		
<b>2-TOTAL RESTAURATION</b>			€

ACTIVITÉS				
	1 h à 1 h 30	Nbre	Total	
Art-Thérapie	50			
Shiatsu	50			
Réflexologie	50			
Massage	70			
Yoga	40			
Méditation	30			
Carte du Chemin de Vie	50			
Relaxation Sonore	50			
Coaching Découverte	50			
Antheia, les Plantes des Femmes (1 j/2 j)	60/100			
Corylus, l'Arbre d'Or (1 j/2 j)	60/100			
<b>3-TOTAL ACTIVITES</b>			€	
			<b>TOTAL 1+2+3</b>	€
			<b>Acompte de 50 %</b>	€

## Votre Séjour Jeûne

Forfait 4 jours/3 nuits	250	Nbre	Total	
Hébergement + Accompagnement				
<b>4-TOTAL SEJOUR JEÛNE</b>			€	
			<b>TOTAL</b>	€
			<b>Acompte de 50 %</b>	€

Date : / \_\_\_\_\_ /  
Signature :

Règlement à l'ordre de l'Ecolieu de Cablang  
Solde à régler avant votre arrivée. Merci  
Pour paiement échelonné, contacter Véronique.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Mail:

## INSCRIPTION

**Ecolieu de Cablang**  
24240 SAUSSIGNAC  
Véronique : 06.03.76.99.33  
cablang@orange.fr  
cablang.com

