

**PROGRAMME SEMAINE DETOX ET JEUNE**  
**DU 22 AU 29 AVRIL 2023**  
**AUX ARCS DRAGUIGNAN (83)**

**\* LES TARIFS - BASE 5 PARTICIPANTS MINI**

685€ / pers la semaine base chambre quadruple sdb et wc partagés + Terrasse

720€ / pers la semaine base chambre double sdb et wc partagés

755€ / pers la semaine base chambre double + sdb et wc privatifs + Terrasse

**Le tarif inclus :**

\* 7 nuits base quadruple ou double, Draps, serviettes de toilette pour la semaine et ménage de fin de séjour

Arrivée le samedi 22 Avril à 14h / Départ le samedi 29 Avril à 16h

\* les «repas» détox et jeûne avec les tisanes à volonté, les jus et les bouillons (produits frais légumes et fruits Bio)

\* le buffet de reprise autour des fruits

\* le programme des activités ci-dessous

Entretien individuel, accompagnement, 30 min de soin par personne, des ateliers (alimentation anti-inflammatoire, aromathérapie, jus ...), cours de yoga, bains sonores ...

**\* PROGRAMME DETOX ET JEUNE**

Proposition sur 3 jours de détox avec 3 jus / jour puis jeûne méthode Buchinger avec 1 jus et Bouillon

Les tisanes à volonté

Buffet de reprise autour des fruits le samedi 29 avril

**\* PROGRAMME ACTIVITES**

- Entretien individuel avant la semaine avec Isabelle

Information sur les contre-indications, accompagnement sur la descente alimentaire, accompagnement sur place

- Information sur la reprise alimentaire pour tous

- Sieste avec bouillotte

- Ateliers (information sur le Jeûne, Alimentation anti-inflammatoire, Jus, Aromathérapie ...)

- 30 minutes de soin découverte / pers

- Marches matinales

- Balades et découvertes de la région (Trans en Provence, L'abbaye de Touronnet, Sainte Roseline, les Arcs ... sous réserve de modification), Marché de Lorgues (Mardi)

- Cours de Yoga, Respiration ...

- Bains sonores

**\* LES SOINS POSSIBLE EN PLUS**

Tarif : 60€ pour 1h de soin

- Réfléxologie plantaire

- Massage Balinais massage corp

- Kobido massage visage

- Deep Tissue

**\* MATERIEL NECESSAIRE SUR PLACE :**

- Tapis, bloc et sangle pour le yoga

- Petite couverture polaire

- Chaussures de marche ou confortables

- Tenues confortables pour se promener et pour le Yoga

- Bouillote pour les siestes

- Serviette de plage et maillot de bain si jamais