



JEÛNE ET RANDONNÉE MARRAKECH



DU SAMEDI 20 AU DIMANCHE 28 MAI 2023

www.stephanepremel.com

Société Erable, 3, Rue Sainte Elisabeth, 75003 PARIS, FRANCE
Contact : contact@stephanepremel.com | +33 (0)6 20 47 07 67

JEÛNE ET RANDONNÉE MARRAKECH

DU SAMEDI 20 AU DIMANCHE 28 MAI 2023

Nous avons le plaisir de vous retrouver cette année pour un séjour de jeûne et randonnée inédit dans un Riad luxueux et atypique. Une oasis conçue dans le respect des traditions locales par les architectes du Studio KO qui offre à ses hôtes une énergie rare quasi monastique.



Société Erable, 3, Rue Sainte Elisabeth, 75003 PARIS, FRANCE
Contact : contact@stephanepremel.com | +33 (0)6 20 47 07 67
Site Web : www.stephanepremel.com

POURQUOI JEÛNER AVEC NOUS ?

DU SAMEDI 20 AU DIMANCHE 28 MAI 2023



Stéphane PREMEL

06.20.47.07.67

contact@stephanepremel.com

Après 22 années de riches expériences en divers accompagnements de soins énergétiques et corporels dans le service du bien-être, je suis heureux de vous proposer ce séjour de jeûne organisé dans un véritable havre de paix.

Il s'agit d'une occasion de nous rassembler tous afin de vivre l'énergie du jeûne dans la joie partagée par le groupe.

Mes collaborateurs accompagnants et le personnel associé à cette expérience sauront vous apporter leurs connaissances et expériences tout au long du programme préparé avec soin.



Victor DURAZZA

06.20.65.44.67

Diplômé éducateur spécialisé, cavalier professionnel, équithérapeute. Je suis aussi formé au shiatsu, massages et access bar (lâcher prise). Je vous présenterais à l'occasion de ce séjour des expériences de communication animale et végétale.



Carole YAO

06.22.40.49.03

Consultante dans le développement holistique (CNV communication non-violente, yoga, access bars et méditation pleine conscience)

LES BIENFAITS DU JEÛNE

DU SAMEDI 20 AU DIMANCHE 28 MAI 2023

Jeûner, c'est offrir à son corps un temps de repos afin de nettoyer l'organisme et de repartir en forme avec des bases d'hygiène de vie saine.

Le jeûne Buchinger (jus de fruits et légumes, bouillons et tisanes) permet à l'organisme de se régénérer sans éprouver de sensation de faim.



Pourquoi faire une cure de jeûne de 7 jours ?

- ✓ Rééquilibrer la vitalité dans le corps
- ✓ Offrir du temps à votre corps et de l'espace à votre esprit
- ✓ Positionner votre corps dans une dimension de détoxification pure et efficace
- ✓ Reprendre contact avec le moment présent
- ✓ Profiter du cadre pour s'oxygéner

Quels sont les bienfaits du jeûne ?

- ✓ Recharger vos défenses immunitaires
- ✓ Restaurer votre flore intestinale (microbiote)
- ✓ Régénérer vos cellules et les fonctions de votre organisme
- ✓ Apaiser votre mental et soutenir votre moral
- ✓ Retrouver le goût et le plaisir de bien manger
- ✓ Retrouver une énergie vitale exceptionnelle
- ✓ Se sentir plus léger

LE PROCESSUS DU JEÛNE

DU SAMEDI 20 AU DIMANCHE 28 MAI 2023

« Le jeûne retarderait le processus de vieillissement, nettoierait l'organisme, préviendrait des maladies chroniques et pourrait également être efficace contre certaines pathologies. »

Les effets du jeûne sur le corps et sur l'esprit

Jeûner 5 à 6 jours permettrait d'améliorer ses défenses immunitaires et son tonus psychologique. Jeûner est un acte préventif en faveur du corps mental, physique et spirituel. C'est également une bonne façon de prendre conscience d'une meilleure hygiène de vie.

Que se passera-t-il dans mon corps ?

Aurais-je faim pendant ma semaine de jeûne ?

Le principe de l'autolyse est un processus d'autodigestion, d'une digestion intracellulaire. Durant un jeûne, le corps se nourrit de l'intérieur ce qui explique que nous n'éprouvons pas la sensation de faim de toute la semaine.

Au début, c'est le glucose mis en réserve (glycogène) et les protéines qui sont consommés puis viennent principalement comme source d'énergie les graisses. C'est un processus d'auto-nettoyage sélectif de l'organisme, en parallèle duquel se produit une élimination accrue des toxines qui encombrant l'organisme. Tout sera dirigé, déclenché, harmonisé, orchestré... de manière contrôlée et intelligente.

Les tissus sont autolysés en sens inverse de leur importance. Le corps va d'abord se nourrir des tissus usagés et abîmés...

AU QUOTIDIEN

DU SAMEDI 20 AU DIMANCHE 28 MAI 2023

Notre objectif est de vous accompagner dans la réussite de votre retraite détox par une organisation exceptionnelle.

A votre disposition chaque jour (inclus dans le forfait) :

Qi Gong matinal
Piscine de 25m
Hammam traditionnel
Institut SPA
Excursions & randonnées
Yoga
Taï Chi
Danse du ventre

Bouillons de légumes
Jus de fruits & légumes
Tisanes à volonté
Mono diète

Groupes de paroles
Animations méditatives



EXCURSIONS

DU SAMEDI 20 AU DIMANCHE 28 MAI 2023

Des sorties uniques sont prévues pour la découverte et le lâcher-prise.

- ✓ La Vallée de l'Ourika
- ✓ Le jardin Majorelle & Musée d'Yves Saint Laurent
 - ✓ Le désert d'Agafay
 - ✓ Le lac Takarkoust
- ✓ Centre de Marrakech - La Médina
 - ✓ La vallée Dimlil



LE SPA & PAVILLON DE YOGA

DU SAMEDI 20 AU DIMANCHE 28 MAI 2023

- ✓ Piscine de 25 mètres
- ✓ Salle de massage
- ✓ Institut de beauté
- ✓ Salle de douche
- ✓ Hammam traditionnel
- ✓ Salle de repos avec cheminée et bain
- ✓ Espaces de détente extérieurs



LES CHAMBRES

DU SAMEDI 20 AU DIMANCHE 28 MAI 2023

Découvrez les chambres exceptionnelles qui vous accueilleront.
Le prix de votre séjour dépendra de votre choix.



Chambres 12m2 Option A

12m2
*Patio privé, point d'eau, salle de douches commune, King bed
Vue jardins*

Tarif du séjour avec cette chambre :

- **partagée 194€ / jour**
- individuelle 244€ / jour

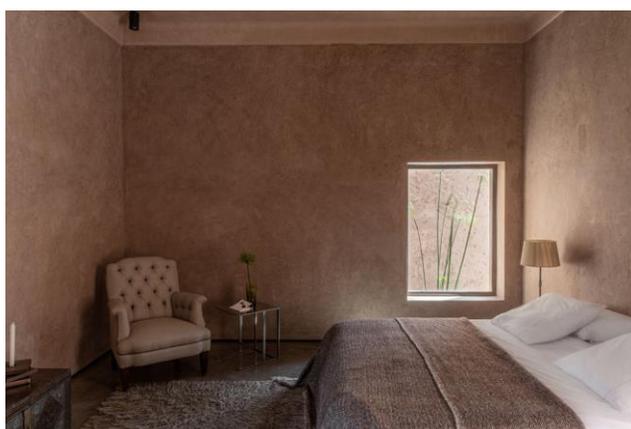


Chambres 12m2 Farmhouse Option B

12m2
*Patio privé, salles de bain à partager, King bed
Vue jardins*

Tarif du séjour avec cette chambre :

- **partagée 256€ / jour**
- Individuelle 322€ / jour



Suites indépendantes Option C

35m2
*Terrasse commune, douche intérieure & extérieure, King bed
Vue jardins*

Tarif du séjour avec cette chambre :

- **partagée 278€ / jour**
- Individuelle 344€ / jour

LA REPRISE ALIMENTAIRE

DU SAMEDI 20 AU DIMANCHE 28 MAI 2023

Votre reprise alimentaire est très importante pour la rupture du jeûne.

Le samedi 27 mai 2023, le Maître de maison et son équipe vous prépareront des mets raffinés avec des produits de saison et d'origine biologique.

Le chef reste également disponible pour d'éventuelles préparations de monodiètes ou demi-pensions.



Société Erable, 3, Rue Sainte Elisabeth, 75003 PARIS, FRANCE
Contact : contact@stephanepremel.com | +33 (0)6 20 47 07 67
Site Web : www.stephanepremel.com

LES ESPACES COMMUNS

DU SAMEDI 20 AU DIMANCHE 28 MAI 2023

Profitez du parc de 6 hectares pour flâner sous les oliviers et palmiers, et pourquoi pas méditer près du bassin d'agrément, bercé par le clapotis de l'eau.



Espaces extérieurs



Piscine 25m & bassins d'agrément



Salon bibliothèque



Verger, potager & ferme

TARIF DE VOTRE SEJOUR

DU SAMEDI 20 AU DIMANCHE 28 MAI 2023

INCLUS DANS VOTRE TARIF

- ✓ *L'hébergement qui aura été choisi*
- ✓ *Les promenades et excursions chaque jour*
- ✓ *La cure Buchinger (monodiète, jus de fruits et légumes, tisanes, bouillons de légumes)*
- ✓ *La demi-pension ou monodiète pour les personnes qui ne souhaitent pas jeûner*
- ✓ *La reprise alimentaire*
- ✓ *Les transports prévus depuis l'aéroport vers la Villa*
- ✓ *Les activités et animations : yoga, tai chi, chant & danse du ventre*
- ✓ *L'accès aux équipements de la Villa : piscine, hammam*
- ✓ *Les conférences sur le jeûne et ateliers énergétiques et méditatifs*
- ✓ *L'accompagnement quotidien avec un naturopathe et deux encadrants*
- ✓ *Une intendance permanente pour répondre aux sollicitations des jeûneurs*
- ✓ *2 consultations téléphoniques pour la descente alimentaire*
- ✓ *1 consultation téléphonique pour la reprise alimentaire*

NON INCLUS DANS VOTRE TARIF

- ✗ *Les massages & soins à la carte (facultatif)*
- ✗ *Les vols A-R vers Marrakech*

FORMULAIRE D'INSCRIPTION (1/2)

DU SAMEDI 20 AU DIMANCHE 28 MAI 2023

1- MES INFORMATIONS

Nom Prénom

Adresse

Code Postal Ville

Tel. fixe Tel. Portable

Email

Date de naissance /..... /..... Sexe F M Autre

Taille en cm Poids en kg Fumeur Oui Non

1er jeûne Oui Non

Contact d'urgence Tel.

2- TARIF DE MON SEJOUR

	<u>Partagée</u>	<u>Indiv.</u>
Option A- Chambre 12m2, SDB* collective	<input type="checkbox"/> 1 750 €	<input type="checkbox"/> 2 200 €
Option B- Chambre Farmhouse, SDB* à partager	<input type="checkbox"/> 2 300 €	<input type="checkbox"/> 2 900 €
Option C- Suite 35m2, SDB* privative	<input type="checkbox"/> 2 500 €	<input type="checkbox"/> 3 100 €

* SDB : Salle de bain

✓ *Inclus dans le tarif : Hébergement, accompagnement, navettes vers l'hôtel et excursions, accès à l'institut SPA (piscine et hammam), animations, excursions, jus et bouillons, reprise alimentaire*

✗ *Non inclus dans le tarif : Billets A-R vers Marrakech, soins et massages à l'institut SPA*

FORMULAIRE D'INSCRIPTION (2/2)

DU SAMEDI 20 AU DIMANCHE 28 MAI 2023

3- CONDITIONS DE PAIEMENT

Conditions de paiement

- ✓ Versement de 30% du tarif choisi 60 jours avant le départ
- ✓ Règlement du solde 10 jours avant le départ

Règlement

- Chèque à l'ordre de la « Société Erable » ou espèces ou virement bancaire
- Je réglerai **mes massages sur place**

En cas de désistement de ma part

- À moins de 30 jours du début du stage, 30% du montant de votre séjour sera due

En cas d'annulation du stage par la Société Erable, le versement vous sera intégralement remboursé.

4- EN SIGNANT, JE DÉCLARE :

- Avoir pris connaissance des contre-indications à un stage de jeûne et randonnée *
- Être en bonne santé et en mesure de faire plusieurs heures de marche par jour
- Avoir souscrit un contrat d'assurance couvrant ma Responsabilité Civile Individuelle
- Avoir un certificat médical en cas de doute sur mon état de santé

Date

Signature

Mention manuscrite "LU et APPROUVÉ"

** Contre-indications : Affection coronarienne avancée, amaigrissement extrême, anorexie, artériosclérose cérébrale avancée, diabète type 1, grossesse ou allaitement, hyperthyroïdie, insuffisance hépatique ou rénale, maladie auto immune, Chrohn, décollement de la rétine et tout traitement allopathique en général.*

Société Erable, 3, Rue Sainte Elisabeth, 75003 PARIS, FRANCE
Contact : contact@stephanepremel.com | +33 (0)6 20 47 07 67
Site Web : www.stephanepremel.com

DANS VOTRE VALISE

DU SAMEDI 20 AU DIMANCHE 28 MAI 2023

*Voyagez léger dans la mesure du possible.
Nous vous recommandons l'équipement suivant :*

POUR LA RANDONNÉE

- *de très bonnes chaussures de marche aux semelles crantées et confortables (recommandation semelles type vibram)*
 - *des vêtements adaptés à la marche*
- *un équipement imperméable (en cas de pluie lors des randonnées)*
 - *un petit sac à dos (recommandation contenance 10 L)*
 - *une gourde ou poche à eau d'un litre*
 - *un pull ou une doudoune légère en cas de froid*
 - *des pansements anti ampoule (recommandation Compeed)*
 - *un chapeau ou une casquette*
 - *des lunettes de soleil*

POUR LES BAINADES ET HAMMAM

- *un maillot de bain*
- *une serviette de plage légère (recommandation serviette en microfibre)*

POUR LES ACTIVITÉS DE L'APRÈS MIDI

- *des vêtements de sport pour la pratique du yoga et du stretching*
 - *des tongs ou sandales*

DANS VOTRE TROUSSE

- *une crème écran total ou un bon indice de protection pour le visage*
 - *une crème pour les douleurs musculaires ou contusion*
 - *une lotion anti moustique*
 - *un gratte langue*
- *un kit de lavement intestinal (recommandé pendant le jeûne à acheter en pharmacie ou sur place)*
- *des serviettes hygiéniques (au cas où le jeûne déclencherait les règles)*
 - *une bouillote pour les applications sur le foie*