



DÉTOX & VITALITÉ · FIGANIÈRES · VAR

Journées bien-être

8, 9, 10, 21 ou 22 novembre

DE 10 H À 17 H · 7 PLACES PAR JOURNÉE

129 €
déjeuner
& soins compris

Un moment **rien que pour vous**

5 dates en novembre

Dim. 8 · Lun. 9 · Mar. 10 · Sam. 21 · Dim. 22



PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Une journée rien que pour vous

Des parenthèses pour ralentir, respirer et prendre soin de vous : marche en forêt, déjeuner sain et gourmand, soins et ateliers holistiques. De 10 h à 17 h, tout est prévu : vous n'avez qu'à vous laisser porter, dans une villa lumineuse et végétale, au cœur de la forêt varoise.

Cette journée est faite pour vous si...

- ✓ Vous rêvez d'une journée où tout est prévu
- ✓ Vous avez envie qu'on prenne soin de vous, pour une fois
- ✓ Vous aimez être chouchoutée : soins, jacuzzi, cocooning
- ✓ Vous avez besoin de souffler et de lâcher prise
- ✓ Vous vous sentez fatiguée ou stressée en ce moment
- ✓ Vous aimez la nature et les bons petits plats

Vous méritez cette pause.

Ce que vous emportez avec vous

Lâcher prise

Souffler, poser les valises du quotidien et enfin penser à vous.

Une respiration apaisée

Réapprendre à respirer en conscience, au calme de la nature.

Un plein d'énergie

Repartir ressourcée, plus légère, avec une belle vitalité.

Le plaisir dans l'assiette

Des saveurs gourmandes de saison, sans aucune frustration.

Des conseils à garder

Des astuces de naturopathie simples, à appliquer dès le lendemain.

LE PROGRAMME

Votre journée. de 10 h à 17 h



01 · MATIN

Marche afghane & biokinésie (1 h 15)

- ✓ Marche afghane (45 min) : respiration et posture en harmonie avec le pas
- ✓ Biokinésie au bord de la piscine (30 min)
- ✓ Échange en santé naturelle (sommeil, digestion, immunité, stress)



02 · MIDI

Déjeuner vitalité

Une vraie pause gourmande, à savourer ensemble dans la bonne humeur.

- ✓ Un repas sain et gourmand à la fois, jusqu'au dessert
- ✓ Un jus de bienvenue et des tisanes à volonté



03 · APRÈS-MIDI

Soins & détente

- ✓ Soin du visage : masque jelly aux algues, nourrissant et antioxydant
- ✓ Jacuzzi
- ✓ Moment cocooning avec les appareils holistiques

LES PROCHAINES DATES · MÊME PROGRAMME POUR CHAQUE DATE

DIM.

8

novembre

10 h - 17 h

LUN.

9

novembre

10 h - 17 h

MAR.

10

novembre

10 h - 17 h

SAM.

21

novembre

10 h - 17 h

DIM.

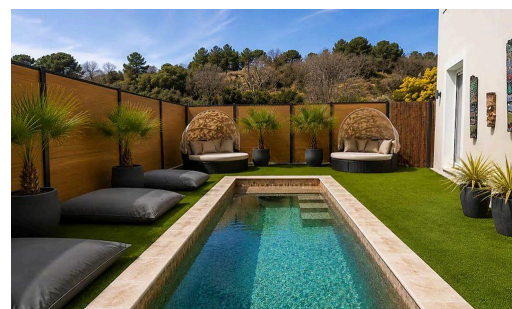
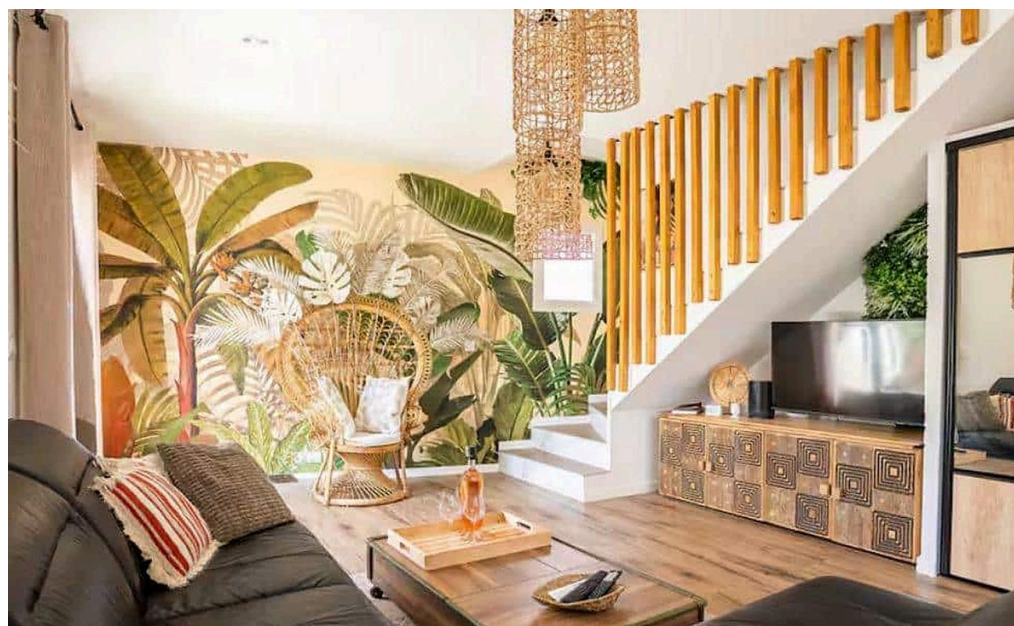
22

novembre

10 h - 17 h

Même programme de soins pour chaque date · 129 € la journée · 7 places par journée

Chaque journée, de nouveaux échanges en santé naturelle.



LE LIEU

Une villa végétale à Figanières

À Figanières, village provençal niché dans la forêt varoise : une villa lumineuse et végétale, entourée d'un jardin paisible, avec piscine et jacuzzi.

10 min Draguignan

25 min Gare TGV Les Arcs

45 min Saint-Raphaël · Fréjus

1 h Toulon · Cannes

1 h 15 Nice · Aix

Temps de trajet indicatifs en voiture. L'adresse exacte vous est communiquée à la réservation.



EN ATELIERS, À VOTRE RYTHME

Les appareils holistiques

- ✓ **Réflexologie plantaire** · détend tout le corps et relance la circulation
- ✓ **Tapis infrarouge & lithothérapie** · une chaleur profonde qui dénoue les muscles et le dos
- ✓ **Ceinture de respiration** · ralentit le souffle, calme le système nerveux et le stress
- ✓ **Sauna infrarouge** · chauffe le corps en douceur pour éliminer et relâcher
- ✓ **Lumière rouge** · redonne de l'énergie aux cellules : belle peau, muscles qui récupèrent
- ✓ **Bol d'air Jacquier** · aide les cellules à mieux utiliser l'oxygène, regain d'énergie
- ✓ **Tapis d'acupression** · libère les endorphines, les hormones du bien-être
- ✓ **Luminothérapie** · recale l'horloge interne, pour l'énergie et le moral

Pratiques de bien-être et de relaxation, sans visée thérapeutique. Elles ne remplacent pas un avis ou un traitement médical.

RÉSERVATION

Je réserve ma journée

TARIF JOURNÉE

129 €

la journée, déjeuner et soins compris

59 €

d'arrhes pour réserver

70 €

à régler le jour J

7 places seulement par journée

PROLONGER L'EXPÉRIENCE

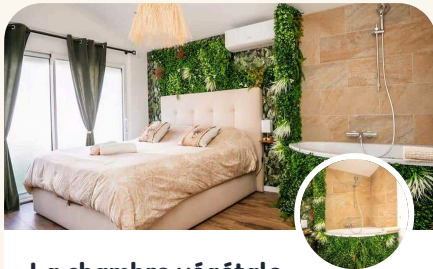
99 € ~~129 €~~

une 2e journée, toujours différente,
déjeuner et soins compris

+ 175 €

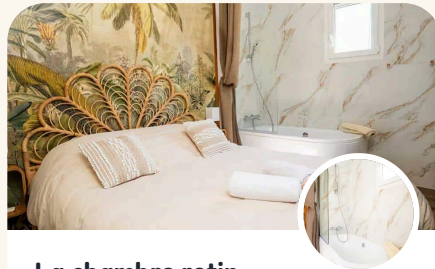
la nuit sur place : chambre individuelle avec salle
de bain privative, dîner léger et petit-déjeuner
vitalité

+ Massage crânien offert (30 min)



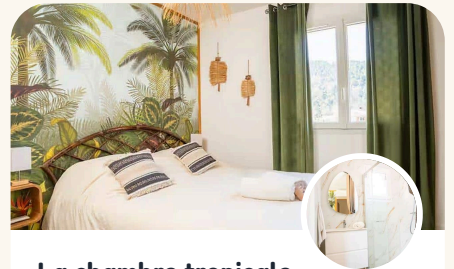
La chambre végétale

Salle de bain privative avec baignoire



La chambre rotin

Salle de bain privative avec baignoire



La chambre tropicale

Salle de bain privative, douche à
l'italienne

4,9

★★★★★
19 avis Google

ELLES EN PARLENT

« Une belle journée avec Claire et un groupe très sympa.
Un programme bien fait, agréable et un repas délicieux.
»

Géraldine

« Journée très enrichissante avec les bons conseils de
Claire. Déconnexion complète, cadre très agréable et de
belles rencontres. »

Tamara



Claire, naturopathe

Gourmande, joyeuse et tournée vers l'humain, je serai à vos côtés tout au long de la journée, avec un accompagnement bienveillant et à votre rythme.

06 23 04 00 94 · WhatsApp

contact@detoxvitalite.fr

detoxvitalite.fr

Je réserve ma place →