

Détox & Vitalité

✦ ÉDITION PREMIUM • 3 PLACES ✦

Séjour *Premium* Vitalité

FIGANIÈRES • VAR • 2027

SESSION D'HIVER

Sam. 30 janv. 15h

→ ven. 5 févr. 10h

SESSION DE PRINTEMPS

Sam. 13 mars 15h

→ ven. 19 mars 10h

Une semaine en tout petit groupe • chambre individuelle avec salle de bain • soins et accompagnement personnalisés

Une semaine *rien que pour toi*

Mes séjours bien-être, ce sont quelques jours où tout est prévu pour toi : une cuisine saine et vraiment gourmande, des soins, des ateliers holistiques, la nature... et beaucoup de bonne humeur. Sans jeûne, sans frustration.

L'édition Premium va plus loin : **3 femmes seulement**, une chambre rien qu'à toi, et des soins pensés pour toi chaque jour, avec un bilan personnalisé et un suivi après le séjour.

CE SÉJOUR EST FAIT POUR TOI SI...

- ✓ Tu prends soin de tout le monde... et tu t'oublies un peu
- ✓ Tu as envie de retrouver de l'énergie et de la vitalité
- ✓ Tu as besoin de souffler, de ralentir, de lâcher prise
- ✓ Tu veux relâcher les tensions du corps et de l'esprit
- ✓ Tu as envie d'une cuisine saine... et gourmande
- ✓ Tu rêves de quelques jours où tout est prévu pour toi

CE QUE TU EMPORTES AVEC TOI

- ✓ **Lâcher prise** : poser les valises du quotidien et enfin penser à toi
- ✓ **Une respiration apaisée**, au calme de la forêt varoise
- ✓ **Un plein d'énergie** : repartir ressourcée et plus légère
- ✓ **Le plaisir dans l'assiette**, avec une cuisine anti-inflammatoire et gourmande
- ✓ **Un corps détendu** grâce aux massages, aux soins et au jacuzzi
- ✓ **Un bilan vitalité** et des conseils rien que pour toi
- ✓ **Des routines simples** à refaire chez toi
- ✓ **Mon suivi personnalisé** après le séjour



Un rythme doux, *adapté à toi*

Chaque journée alterne mouvement, cuisine, soins et vrais temps de repos. Le programme s'adapte à chacune : vous n'êtes que trois.

LE MATIN

Réveiller le corps

Réveil musculaire ou balade respiratoire en forêt, puis petit-déjeuner vitalité.

EN FIN DE MATINÉE

En cuisine

Atelier cuisine hypotoxique et anti-inflammatoire, avec des recettes faciles à refaire chez toi.

L'APRÈS-MIDI

Prendre soin de toi

Ton soin personnalisé du jour, les ateliers holistiques, les appareils bien-être et le jacuzzi.

LE SOIR

Se poser

Un repas sain et gourmand, des tisanes à volonté et un moment calme.

LE PREMIER JOUR · 15H

Arrivée & bilan

Accueil, installation et ton bilan vitalité personnalisé.

PENDANT LA SEMAINE

Gorges de Pennafort

Une sortie nature au cœur du Var, entre cascades et roche rouge.

LE DERNIER JOUR · 10H

Départ & suivi

Tes conseils personnalisés pour la suite, et mon suivi après le séjour.



Programme indicatif, adapté à chacune. Pratiques de bien-être et de relaxation, sans visée thérapeutique : elles ne remplacent pas un avis ou un traitement médical.

Tout est *compris*

Parce que vous n'êtes que trois, chaque soin, chaque bilan et chaque conseil est pensé pour toi.

- ✓ **Un bilan vitalité personnalisé** à l'arrivée
- ✓ **Un massage balinais complet**
- ✓ Chaque matin, **réveil musculaire ou balade respiratoire en forêt**
- ✓ **Tous les appareils holistiques**, chaque jour
- ✓ **La sortie aux gorges de Pennafort**
- ✓ **Tous les repas**, tisanes à volonté
- ✓ **Des soins personnalisés** chaque jour
- ✓ **Un massage crânien**
- ✓ **Ateliers cuisine hypotoxique & anti-inflammatoire**
- ✓ **Jacuzzi** et ateliers holistiques
- ✓ **Ta chambre individuelle** avec salle de bain
- ✓ **Un suivi personnalisé** après le séjour

LES APPAREILS HOLISTIQUES

Réflexologie plantaire · Lumière rouge · Tapis infrarouge & lithothérapie · Sauna infrarouge · Bol d'air Jacquier · Ceinture de respiration · Tapis d'acupression · Luminothérapie

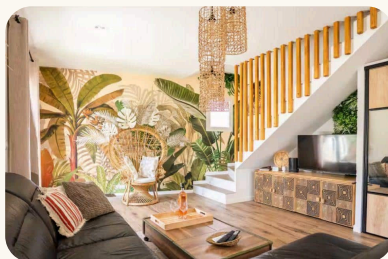


Je peux venir te chercher à la gare de Draguignan. Non compris : ton trajet jusqu'à Figanières.

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 son jacuzzi. Chacune y a sa chambre cocon, avec sa propre salle de bain.



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 t'est communiquée à la réservation. Je peux venir te chercher à la gare de Draguignan.

Réserve *ta place*

TARIF DU SÉJOUR

1 790 €

par personne, tout compris
chambre individuelle avec salle de
bain

3 PLACES PAR SESSION

Session d'hiver	30 janv. 15h → 5 févr. 10h
Session de printemps	13 mars 15h → 19 mars 10h
À la réservation	800 €, possible en 3 fois
Date limite	réglés 1 mois avant ton séjour
Solde	990 € sur place
Annulation	pas de remboursement, report proposé

WHATSAPP / TÉLÉPHONE

06 23 04 00 94

E-MAIL

contact@detoxvitalite.fr

SITE

detoxvitalite.fr



QUI SUIS-JE ?

Claire, naturopathe. Gourmande, joyeuse et tournée vers l'humain, je te propose un accompagnement bienveillant, à ton rythme. Passionnée de naturopathie depuis plus de 8 ans et de pédagogie aquatique depuis plus de 15 ans, je serai à tes côtés tout au long du séjour... et après.

RÉSERVER EN 3 ÉTAPES

1

Choisis ta session

Écris-moi par WhatsApp, téléphone ou e-mail pour réserver l'une des 3 places : hiver ou printemps.

2

Verse 800 €

En une fois ou en 3 fois, au plus tard un mois avant ton séjour.

3

Prépare ta valise

Je te confirme ta place et je t'envoie l'adresse et les infos pratiques. Le solde de 990 € se règle sur place. En cas d'annulation, pas de remboursement mais un report sur une prochaine session (remboursement intégral si c'est moi qui annule).

4,9 ★★★★★ sur Google

19 avis Google, après les séjours en Corse et les journées bien-être.

★★★★★

« Semaine superbe dans un cadre idyllique. Les soins, la nourriture et l'ambiance étaient au top. Un séjour de partage avec de belles personnes. Je recommande ce séjour et je suis prête à revenir. »

Rachel • Séjour Corse 2025

★★★★★

« Ce fut un réel plaisir : je suis revenue faire une nouvelle cure avec Claire. Une personne très agréable, sympathique et à l'écoute. De magnifiques souvenirs que je n'oublierai pas. »

Cécile • Séjour Corse 2025

★★★★★

« Une belle cohésion de groupe et de belles découvertes. Une véritable invitation au lâcher-prise, aux plaisirs culinaires et aux fous rires. »

Isabelle • Séjour Corse 2025

★★★★★

« Une semaine où l'on peut redécouvrir le bien-être, le repos et la tranquillité. Une semaine pour soi, mais avec beaucoup de partage et de convivialité. »

Christine • Séjour Corse 2025

★★★★★

« Un accueil au top, des repas équilibrés et délicieux, des assiettes toujours bien présentées. Merci Claire pour ta bienveillance, ta bonne humeur et ton énergie. »

Nathalie • Séjour Corse 2025

★★★★★

« Une semaine très relaxante, parfaitement organisée. L'occasion idéale pour faire une vraie semaine détox. »

Nicole • Séjour Corse 2025

★★★★★

« Une superbe découverte détox vitalité. Claire est d'une gentillesse ! Des ateliers culinaires, des tapis de réflexion, sauna... géniaux, et des repas super beaux et bons. »

Marie-Angèle • Journée bien-être

★★★★★

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

Tamara • Journée bien-être

À ton tour de prendre soin de toi.

Réserve ta place : **06 23 04 00 94** · contact@detoxvitalite.fr · detoxvitalite.fr