



S'ALIMENTER EN CONSCIENCE AU COEUR DES GRANDS ESPACES

... un lieu d'inspiration
pour retrouver sa connexion à l'essence de la Vie
et valoriser ces vacances d'été pour une nouvelle hygiène de vie

Du 8 au 14 Juillet 2018

6 jours pour se donner toutes les chances de comprendre et au besoin de revisiter son rapport à l'alimentation, avec l'accompagnement de Leïla Saouli, Docteur en pharmacie, spécialisé en nutrithérapie et physionutrition. Accompagnante thérapeute en nutrition formée à l'Ecole des Sciences Appliquées de Paris, fondée par Fanny Abadi.



Tout ce qui se passe dans la vie, se retrouve dans le corps,
Tout ce qui se passe dans le corps, se retrouve dans la vie.
C'est un des éléments du principe d'interdépendance, nous sommes tous partie intégrante d'un écosystème vivant.
Apprendre à mieux se connaître, c'est apprendre à préserver sa santé, et à préserver la planète.

Et si nous étions le changement que nous souhaitons voir dans le monde... dans une première prise de conscience de notre rapport élémentaire et primordial à l'alimentation ?

Cette Escale Sève de Vie porte merveilleusement son nom. Nous sommes là au cœur de la Vie, au cœur de l'alimentation qui figure parmi les premières ressources de notre vie – avec la respiration, l'hydratation... - pour une véritable reconnexion à soi-même.

Elle s'articulera autour de thématiques :

- **théoriques** : les bases du fonctionnement du système digestif, l'alimentation et l'équilibre acido-basique, l'intestin, notre deuxième cerveau, le stress et les antioxydants...

- **pratiques, à l'heure des ateliers** : le cas du gluten, quelle huile choisir ?, pourquoi consommer des algues ?, les graines germées...

Tout au long de cette semaine, avec une approche hautement pédagogique, Leila vous fera découvrir l'alchimie du vivant. Ou comment des éléments étrangers à notre corps, progressivement, subtilement, vont se transformer pour devenir du soi.

En préalable, le soir de votre arrivée et après le dîner, vous serez invités à une petite conférence sur les bienfaits du jeûne.

Au cours de ce séjour, 1/2 journée de marche consciente, vous sera proposée. Une autre manière de se connecter à l'essentiel.

Déroulement d'une journée type, du lundi au vendredi inclus :

7h : Méditation - 8h : Petit-déjeuner

9h-11h30 : Séminaire

12h : Déjeuner

15h-17h : Atelier - 17h-19h : Temps libre pour profiter pleinement du Spa ou de balades.

19h30 : Dîner

Détente, repos, sieste en terrasse...

Hors stage, sur demande et réservation (60 mn.) : Votre bilan nutritionnel : 50 € - Votre bilan nutritionnel & stress : 99 €.



Tarifs par personne (hébergement, restauration & stage inclus), transport non compris :

Offre Early Bird avant le 8 mai 2018 / ensuite...

- Chambre classique 2 pers (20m²) : **1 095 € / 1 245 €**

- Chambre 3 pers (25m²) : **1 050 € / 1 365 €**

- Junior suite 2 pers (35m²) : **1 250 € / 1 365 €** ou 3 pers : **1 110 € / 1 210 €** - Suite 2 pers (40m²) : **1 385 € / 1 515 €**

Le prix comprend :

- L'hébergement 6 nuits en chambre double ou triple à partager (individuelle sur demande) – tout confort en écolodge de charme
- La pension complète, cuisine gourmet à base de produits frais en approvisionnement local : **petit-déjeuner** buffet - **déjeuner** : déjeuner Vitalité (légumes/fruits/céréales) - **dîner** aux bons soins du Chef & un goûter d'accueil offert l'après-midi de l'arrivée (tisane/jus de fruits – pâtisserie maison)
- Le stage en salle de réunion avec 2 pauses par jour précédé du séminaire sur le jeûne
- L'accès au Spa de l'écolodge

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons supplémentaires.
- Les dépenses personnelles (possibilité de massages corporels et énergétiques).
- Les assurances annulations, assistance rapatriement.

Conditions de vente spécifiques à ce séjour, pour règlement auprès de l'écologie :

Afin de confirmer votre séjour, 50% du montant du séjour sera demandé à la réservation à titre d'arrhes, par carte bancaire, virement ou chèque (à l'ordre de la SARL 100% PURE AUVERGNE). Le solde sera demandé 45 jours avant le début du stage.

Cette escale Sève de Vie aura lieu sous réserve de l'inscription de 8 personnes (min.) – max 12.

En cas d'annulation à +45 jours : remboursement des arrhes déduction faite de 150 € de frais de dossier,

de 44 à 31 jours : 25% du montant du séjour seront conservés,

de 30 à 15 jours : 50% du montant du séjour seront conservés,

à -15 jour : 80% du montant du séjour seront conservés.

Tout séjour commencé est dû dans sa totalité.

Pour se rendre à l'écologie, plusieurs possibilités :

En avion depuis Paris, aéroport de Clermont Ferrand, puis transfert en taxi jusqu'à l'écologie (trajet : 1h15).

En train : Gare sncf de Neussargues, puis trajet en taxi jusqu'à l'écologie (15 mn.).

En voiture de Paris compter environ 6h. *Merci de nous faire savoir si vous souhaitez organiser un covoiturage.*

Plus d'infos et photos sur www.ecolodge-france.com, site officiel d'instant d'Absolu, Ecolodge & Spa

Le site officiel de Leila Saouli : <http://nutrizenattitude.com>



« Je me réjouis de partager cette semaine avec vous dans ce lieu de grands espaces sauvages propices à la reconnexion avec soi. » Leila

