



Natural Vitality

DU JEUDI 29 MAI  
AU DIMANCHE 1er JUIN

# SÉJOUR DÉTOX & YOGA

Aix-en-Provence



Depuis toujours, l'être humain a ressenti le besoin de se purifier au travers de rites.

Dans notre monde moderne où nous sommes de plus en plus soumis à la pollution et à un mode de vie stressant, nettoyer nos organes est devenu une nécessité, notamment au printemps, saison de transition.

Durant les durs mois d'hiver, l'organisme s'est encombré de surcharges liés aux excès. Avec l'arrivée des beaux jours, on ressent le besoin de libérer le corps de ses toxines pour un allègement général et un regain de vitalité.



Anne de Gramont,  
naturopathe certifiée FÉNA et agréée OMNES  
et Ségolène Darut,  
enseignante de Hatha Yoga, agréée FIDHY

ont la joie de vous proposer une parenthèse détox hors du temps à la :

## Bastide d'Entremont Aix-en-Provence

du jeudi 29 mai 2025,

à partir de 17h00

au dimanche 1er juin, 13h00



# AU PROGRAMME



Cure\* de jus de légumes/fruits frais et tisanes bio alcalinisants et revitalisants

Yoga\* et séance de massage pour se reconnecter à soi, apaiser le corps et l'esprit

Randonnées accompagnées autour d'Aix-en-Provence

Détente au bord de la piscine, conseils et ateliers pratiques en nutrition et soins du corps

\*Cure qui s'adresse à des personnes en bonne santé

\*Pratique de Yoga accessible à tous, les débutants sont les bienvenus. Le Yoga est un chemin de mieux être et non de performance.

## JEUDI

**17h00** : mise à disposition des chambres

**18h00** : accueil des participants et présentation du séjour

**19h00** : dîner (salade détox)

**20h00** : atelier Rituels détox

## VENDREDI

**8h30** : réveil Yoga

**9h30** : collation (lait végétal, tisanes et ses bienfaits)

**10h45 - 11h15** : jus

**11h15 - 14h15** : randonnée

**Après-midi** : jus et détente

**18h00** : pratique Yoga

**19h30** : dîner (bouillon de légumes)

**20h00** : atelier Conseils naturopathiques

## SAMEDI

**8h30** : réveil Yoga

**9h30** : collation (lait végétal, tisanes et conseils naturopathiques)

**10h45 - 11h15** : jus

**10h45 - 14h15** : randonnée

**Après-midi** : jus et détente

**18h00** : atelier Soin du corps fait maison

**19h30** : dîner (bouillon de légumes)

**20h00** : pratique Yoga Nidra

## DIMANCHE

**8h30** : collation (lait végétal, tisanes)

**9h30** : pratique Yoga

**10h30** : détente

**12h00** : déjeuner (salade détox)

**À partir de 13h00** : départs

# ACTIVITÉS

*(sous réserve de modifications)*



## Hébergement :

3 chambres avec lit double 160 cm  
1 chambre de 2 lits simples  
1 chambre individuelle  
avec salle de bain attenante pour chacune  
Literie et linge de toilette fournis



## Transport :

Si certaines personnes ne sont pas véhiculées, des covoiturages peuvent s'organiser depuis Aix-en-Provence ou la gare TGV qui se situe à 15 min du lieu.





## **Tarif par personne\*:**

Hébergement, cure détox, ateliers,  
pratique Yoga et randonnées : **570 euros**  
(forfait couple ou duo : **500 euros**)

Massage en supplément

## **Contact et inscription :**

Anne de Gramont

06 70 84 80 05

adgramont@gmail.com

## **Conditions de paiement et d'annulation :**

Un acompte de 50 % est demandé pour  
confirmer la réservation.

La totalité est à régler avant la date du séjour.  
Pour toute annulation à moins de 3 semaines du  
séjour, la totalité du montant du séjour sera due.

\*Sous réserve d'un nombre minimum de participants

# Ségolène Darut



Enseignante de Hatha Yoga formée sur 4 ans à l'Ecole A. Van Lysebeth (680 heures), Ségolène propose de partager, par sa pratique de Yoga, son expérience de vie qui l'a amenée à développer l'harmonie du corps physique et du mental et ainsi retrouver un état de paix, de bien-être et de confiance.



# Anne de Gramont

En tant que naturopathe certifiée, Anne aide les personnes à optimiser leur capital santé grâce à des techniques douces et naturelles (alimentation, hygiène de vie, compléments naturels) au travers de consultations individuelles, d'ateliers pour adultes et enfants et du programme Natural Vitality qu'elle a créé.





## **Drainage lymphatique Renata França (45 min) : 75 euros**

Le système lymphatique désengorgé sera plus efficace plus rapidement pour activer la circulation vasculaire et booster le système immunitaire.

## **Chi Nei Tsang (45 min) : 55 euros**

C'est un massage participatif qui permet de travailler sur l'énergie vitale du corps en détoxifiant chaque organe de l'abdomen.

## **Relaxant (45 min) : 65 euros**

Il s'agit d'un protocole enveloppant sur le corps entier du bout des pieds à la pointe des cheveux.

\*Des tarifs dégressifs seront appliqués en fonction du nombre de massages réservés à l'avance.

# Cécilia Seller

Praticienne certifiée en drainage et massages Bien-être. Passionnée depuis toujours par le toucher, c'est naturellement, après des années à chercher ma voie, que je me suis orientée vers le monde du massage. Cela m'a permis de trouver un sens à ma vie en accompagnant les personnes à se sentir mieux.



[@ipora.drainage.bienetre](https://www.instagram.com/ipora.drainage.bienetre)



[www.ipora-drainage](http://www.ipora-drainage.com)

