

Bienvenue à L'Amandier !

Lieu de ressourcement au coeur de la biovallée Drômoise, au pied du Vercors



● ACCUEIL :

La pension débute la veille de chaque stage, accueil des stagiaires dès 17h30.

Le soir de votre arrivée un atelier est prévu après le repas, pour vous préparer à passer une bonne nuit !.

● INSCRIPTION AU STAGE :

Inscription sur notre site, possibilité de régler en 3 fois en ligne*.

**Annulation d'une inscription minimum 15 jours avant le début du stage.*

**Remboursement d'un stage déduction faite des frais de traitements -20%.*

Adhésion annuelle à l'Association Soulimet et assurance 10€ (valable de début septembre à fin août de chaque année).

Tarif du stage 455€ (hors frais de pension).

Tarif réduit -10% sans emploi, instructeurs(rices) UHTS

Nous vous enverrons, quelques jours avant le début du stage, une «feuille de route» relative à l'organisation de votre venue et un lien pour que vous puissiez organiser d'éventuels co-voiturages.

● HORAIRES :

Réveil énergétique : 7h30 / Petit déjeuner : 8h15/9h00.

Début du stage à 9h30.

Pause repas à 12h30. Reprise des cours à 14h30 jusqu'à 17h30.

Travaux pratiques en groupe d'étude 18h00 - 19h00 et/ou 20h00- 21h00.

Repas du soir 19h30.

Fin de chaque stage le dernier jour à 15h00.



● LE LIEU :

Nous vous accueillons dans un havre de paix situé dans le hameau de Lozeron, avec une vue panoramique sur les montagnes et la vallée.

Les pratiques se dérouleront dans une salle d'activité de 80m2, avec de larges baies vitrées, et également en extérieur dans un petit coin de verdure en contre bas du gîte.

LE GÎTE DE L'AMANDIER

Dominique, Pierre & Perrine JUVENETON

3020 route de Lozeron, 26400, Gigors-et-Lozeron

Tél: 04 75 76 40 89 / contact@amandierdrome.com

<https://www.amandierdrome.com/>

Espaces communs confortables :

- cuisine ouverte avec grande salle à manger
- salon cosy lumineux
- terrasses avec vue panoramique
- solarium et un petit coin jardin
- petite piscine

Espace Spa :

- jacuzzi 4 à 6 places
- sauna extérieur Finlandais
- douche extérieure



● MATÉRIEL À APPORTER :

Merci de prendre votre tapis de sol (nous en aurons 2/3 sur place pour dépanner), de quoi le protéger (draps, paréo, serviette...), une petite couverture, coussin, des tenues confortables pour l'intérieur/l'extérieur, des chaussons ou chaussettes, un thermos, de quoi prendre des notes, une huile de massage neutre, un foulard en soie/coton pour le massage des seins et votre kit pratique Yoni pour le stae TF2 (oeuf, fil de soie dentaire...).

Nous proposerons sur place quelques articles pour les pratiques :

Oeufs de yoni dans les 3 tailles, foulards en soie/coton, fascicules supports de formations, bâtons énergétiques, Gua Sha... Merci de commander si possible en avance (voir la boutique sur notre site) et de prévoir un paiement par chèque, espèces ou virement bancaire.

● HEBERGEMENT ET REPAS POUR LA DUREE DU SEJOUR

(Nuitée, petit déjeuner, déjeuner, dîner + taxe de séjour incluse + accès au SPA illimité).

Literie fournie. Serviettes de toilette non fournies. Possibilité de location 7€ pour la durée du séjour, sur réservation.

PREVOIR DE LIBERER LA CHAMBRE LE DERNIER JOUR DE CHAQUE STAGE A 14H00

1 - Les Deux Eaux



2 - L'Esperi **RESERVEE**



3 - Les Chauz **RESERVEE**



4 - Roche Colombe



5 - Les Trois Becs



6 - Les Vint Cinq



7 - Le Vautour



8 - Le Vellan



9 - La Tête de la Dame



10 - Le Merly



11 - St Pancrace



12 - La Druise



LES CHAMBRES :

Le gîte comprend 12 chambres décorées avec goût, toutes équipées d'un ou de deux lits confort hôtellerie et 9 salles de bain.

TARIFS HEBERGEMENT :

TF1 5 JOURS 205€ / TF2 6 JOURS 240€ en chambre triple avec salle de bain (42€ la nuit supplémentaire)

TF1 5 JOURS 255€ / TF2 6 JOURS 300€ en chambre double avec salle de bain (52€ la nuit supplémentaire)

TF1 5 JOURS 305€ / TF2 6 JOURS 360€ en chambre individuelle avec salle de bain partagée (62€ la nuit supplémentaire)

TF1 5 JOURS 355€ / TF2 6 JOURS 420€ en chambre individuelle avec salle de bain privée (72€ la nuit supplémentaire)

Pour les participantes qui restent entre les 2 stages, prévoir 2 nuitées en plus durant le battement avec le petit déjeuner pour la nuit du jeudi 06 juillet et la nuit du vendredi 07 juillet (repas autonomes du jeudi soir, vendredi midi et soir et du samedi midi).

LES REPAS :

Restauration saine, végétarienne mariant saveurs et santé, cuisinés à partir de produits locaux, de saison et issus de l'agriculture biologique.

TARIFS REPAS : (PREVOIR UN PAIEMENT A PART)

+ J'apporte avec moi le jour-J un chèque ou espèces pour le règlement de ma nourriture.

Pour le TF1 de 5 JOURS 225€ / pour le TF2 de 6 JOURS 270€

**POUR RESERVER LA PENSION, REMPLIR LE FORMULAIRE DE RESERVATION DU GÎTE DE L'AMANDIER
ET PRENDRE CONNAISSANCE DU REGLEMENT INTERIEUR DU LIEU DE STAGE.**

MERCI DE NOUS CONTACTER AVANT DE VOUS INSCRIRE POUR QUE NOUS VOUS CONFIRMIONS

LA DISPONIBLE DE LA CHAMBRE QUE VOUS SOUHAITEZ RESERVER :

Séverine : 07 61 12 48 82 / soulimet@gmail.com

● **PLAN D'ACCES AU GÎTE DE L'AMANDIER** / <https://www.amandierdrome.com/contact/>

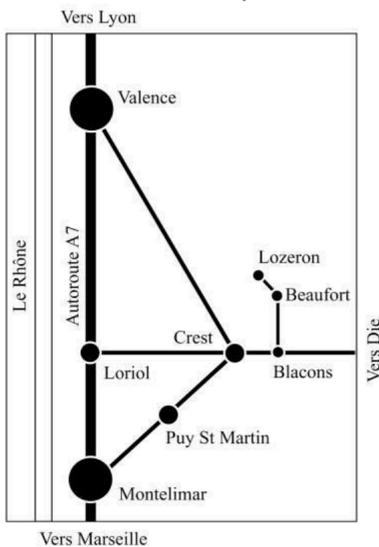
Vous garer sur le parking mis à votre disposition à proximité du gîte à 300m environ !

3020 route de Lozeron, 26400, Gigors-et-Lozeron

 **En voiture**

Sur votre GPS entrez : 3020 route de Lozeron, 26400 Gigors et Lozeron (coordonnées: 44.801236, 5.139009).

Attention il incite à passer par Combovin et la montagne, c'est beau mais plus long avec beaucoup de virages... et enneigé l'hiver (chaînes indispensables !). Donc, si vous arrivez :



- Du nord (Lyon), quittez l'autoroute à **Valence Sud** puis prenez direction **Crest**.
- Du sud (Marseille), quittez l'autoroute à **Lorient** puis prenez direction **Crest**.
- De Grenoble passez par **Chabeuil** puis prenez direction **Crest**.

En arrivant à Crest prendre direction Gap/Die et à environ 5 km de Crest tournez à gauche à **Mirabel-et-Blacons** direction de Saint Jean en Royans et **Beaufort-sur-Gervanne**.

Passez le hameau des Berthais, puis, en entrant dans **Beaufort-sur-Gervanne** prenez en face au 1er rond-point pour ensuite prendre la direction de **LOZERON** (3km) sur la gauche à la sortie du village.

Montez tout en haut du hameau : passez un premier virage en épingle-à-cheveux à gauche juste après l'ancienne école primaire, puis **prenez le premier parking Amandier** situé à votre gauche et continuez encore 400m. Il vous faut dans un premier temps monter jusqu'à la bâtisse de couleur beige affichant le logo « Amandier » dans le dernier

virage du village. Vous pourrez alors **décharger vos bagages** avant de retourner garer votre voiture pour la semaine sur notre parking client en milieu de village.



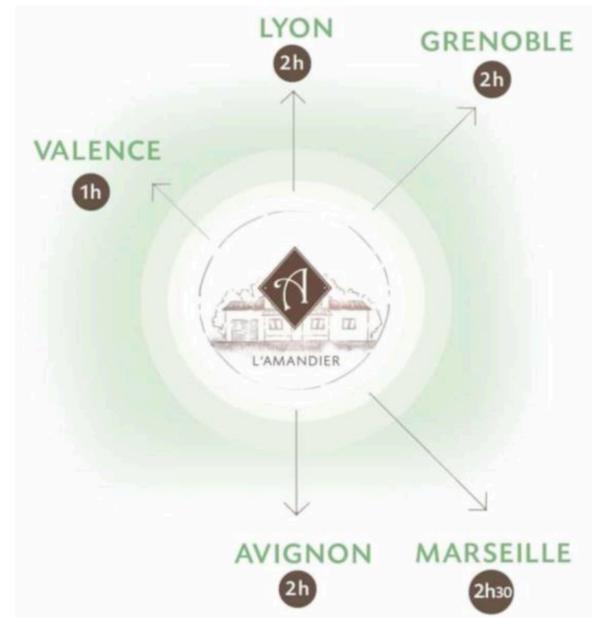
En train

La gare SNCF la plus proche se trouve à **Crest**. De là, nous avons la chance de pouvoir compter sur un service de **taxi subventionné par la région**. Pour 5€/personne et par trajet un véhicule peut ainsi vous conduire de la gare jusqu'à l'Amandier.

IMPORTANT : Vous devez faire vous-même votre réservation directement auprès de la centrale (min. 24h avant) pour bénéficier du taxi subventionné, en appelant au 04-28-61-26-26, de 8h à 12h et de 14h à 18h les jours ouvrés.

Il vous faut prévoir 5€ par trajet, ainsi que la copie de votre billet de train à donner au chauffeur.

Autrement, si vous préférez réserver un taxi directement depuis les gares de **Valence Ville** ou **Valence TGV**, voici les coordonnées du taxi du Val de Drôme : 04-75-25-11-11 ou 06-76-29-44-92.



● SOINS A LA CARTE SUR PLACE DURANT VOTRE SEJOUR

Après les cours, où pour les participantes qui font les deux stages à la suite et qui restent sur place durant le battement entre les deux stages, vous pourrez en profiter pour découvrir la région, vous promener sur les sentiers de randonnées à proximité du lieu, où tout simplement profiter du SPA sur place et prendre rendez-vous pour des soins avec Nathalie Stézewski praticienne Chi Nei Tsang où avec les intervenants professionnels du lieu de stage.

Merci de prendre rendez-vous au préalable via le formulaire de réservation de la pension pour les soins.

SEANCE MASSAGE CHI NEI TSANG

Toucher d'écoute du ventre et des organes internes pour un rééquilibrage global du corps.

Le Massage BIOénergétique vous invite à vivre un moment de détente dans un véritable voyage intérieur. Il détoxine, libère les tensions, revitalise les organes et harmonise le corps, le coeur et l'esprit.

TARIF DE LA SEANCE 70€

PRENDRE RDV directement avec

Nathalie Stézewski :

07 69 86 42 07 / naganatie@gmail.com





● SOINS A LA CARTE AVEC L'EQUIPE DE L'AMANDIER

**POUR RESERVER UN SOIN MERCI DE REMPLIR LE FORMULAIRE DE RESERVATION D'UN SOIN
SUR LE FORMULAIRE DE RESERVATION LA PENSION**

Tous les soins sont sous réserve de disponibilité

● **Réflexologie plantaire (1h – 70€)**

Méthode issue de la médecine chinoise consistant en un massage approfondi de la surface plantaire. Elle traite la cause du déséquilibre dans l'ensemble du corps et permet d'augmenter la vitalité, de soulager la douleur, de stimuler l'immunité, de favoriser l'élimination des toxines, d'harmoniser la circulation sanguine, lymphatique et nerveuse.

● **Shiatsu détente (1h – 70€)**

Cette technique japonaise est une forme de pression des pouces et des mains sur les méridiens d'acupuncture, zones qui acheminent l'énergie dans le corps. Le massage s'effectue sans huile, et peut donc se pratiquer sur une personne habillée. Le shiatsu procure une détente aux personnes stressées, mais se pratique aussi d'une façon préventive pour renforcer le système immunitaire.

● **Drainage lymphatique (1h – 70€)**

La lymphe est un liquide biologique dépourvue de globules rouges, qui baigne les organes et qui est plus pauvre en nutriments que le sang, mais plus riche en déchets. Le drainage du système lymphatique par des mouvements doux, répétitifs, en spirale permet une meilleure circulation sanguine et procure une détente profonde, en renforçant le système immunitaire. Il favorise l'élimination des toxines et des liquides en excès dans l'organisme mais va aussi apaiser le système nerveux, aider à la régénération cellulaire, améliorer l'insuffisance circulatoire, l'insomnie, le surmenage et la cellulite.

● **Bilan naturopathique (1h15 – 85€)**

A partir de l'analyse de l'iris de l'œil, de la prise des pouls chinois aux poignets, de la morphopsychologie et de questions sur l'hygiène de vie, le naturopathe établit un bilan complet de vitalité, indiquant l'état général de santé avec les carences et les surcharges éventuelles. Puis, il propose des conseils naturels pour corriger et renforcer le terrain, incluant des conseils alimentaires, des plantes, des huiles essentielles, des élixirs floraux et des compléments alimentaires éventuels.

● **Cranio-sacré (1h – 70€)**

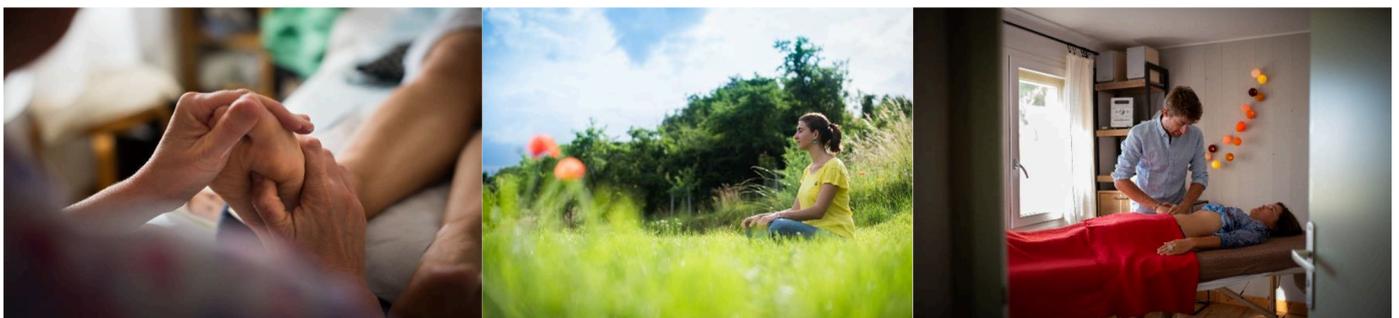
C'est une approche très douce qui vise à accorder harmonieusement tout le système nerveux, du crâne au sacrum. Elle englobe tous les os du crâne, de la face, de la bouche et s'étend à la partie inférieure de la moelle, par un concept hydraulique et de membranes, jusqu'au sacrum. Par un contact délicat, le praticien écoute les possibles tensions du corps et accompagne leur relâchement pour une profonde relaxation.

● **Harmonisation énergétique (1h – 70€)**

Ce soin qui s'apparente un peu au reiki travail sur l'aura et agit sur l'alignement des chakras, c'est-à-dire le corps énergétique. Il permet d'augmenter son immunité énergétique et physique, de libérer des surcharges émotionnelles et mentales tout en favorisant le centrage et l'ancrage, l'affirmation de soi, le passage à l'action et la créativité.

● **Ostéopathie (1h – 70€)**

Cette médecine manuelle basée sur une connaissance approfondie de l'anatomie va s'intéresser aux troubles fonctionnels réduisant la mobilité et causant un déséquilibre que ce soit au niveau des articulations, muscles, ligaments ou viscères. L'ostéopathie permet un profond relâchement et une meilleure respiration de l'ensemble du corps.



- **Massages et soins aux huiles chaudes (1h – 70€)**

- **Massage Abhyanga**

Inspiré de la tradition ayurvédique, ce massage à l'huile tiède sur tout le corps a pour but d'équilibrer trois énergies : le Vata (hormones et nerfs), le Kapha (en lien avec les liquides), et le Pitta (organes digestifs). A base d'effleurages, d'étirements, de pressions ainsi que l'utilisation de certaines huiles essentielles, il apporte une profonde détente et harmonisation psychocorporelle, il relance les énergies, détoxifie, relaxe, libère les tensions et améliore le sommeil.

- **Californien/suédois**

Combinant différentes techniques de massages bien-être (Californien, Suédois, Thai-yoga, Aroma, Relaxation Coréenne), ce soin aux huiles s'adapte à vos besoins : relaxant, harmonisant, décontractant, drainant, etc. Le massage californien, se fait par effleurages légers et caresses appuyées sur tout le corps. Le massage suédois mixe quant à lui des techniques de percussions, de frictions et de pressions, pour travailler en profondeur et dégager les tensions.

- **Quiromassage**

Le Quiromassage du médecin espagnol Ferrándiz veut dire « mains qui pétrissent ». Il consiste à masser, pétrir et frapper les zones superficielles du corps avec les mains. Il agit comme un analgésique et supprime les sensations de douleurs, il augmente la microcirculation, il agit sur le stress, la fatigue, les maux de dos, les contractures musculaires, la cellulite...

- **Massage Shirotchampi**

Traditionnellement transmis de mère en fille, ce massage indien de la tête constitue une petite partie de la médecine ayurvédique. Il est pratiqué en 2 temps, assis puis allongé ; alliant frictions, pétrissages et percussions sur nuque, trapèzes, tête et visage. Ses bienfaits sont nombreux, de la libération des tensions à l'amélioration du sommeil en passant par un gain de concentration, un soulagement des douleurs liés au stress ou encore la réduction des migraines...

- **Massage Hawaïen Lomi Lomi**

Ce massage pratiqué par les polynésiens de Hawaï imite le flux et le reflux des vagues. Le rythme des mouvements effectués sur le corps fluctuent, tantôt longs et appuyés puis doux et légers. Le Lomi Lomi est conçu pour un relâchement profond des muscles et un lâcher prise tant physique, que mental et émotionnel. Les rythmes cardiaque et respiratoire ralentissent, la pression artérielle diminue, le stress et l'anxiété fondent, laissant place à un sentiment de bien-être global.

- **Massage du ventre Chi Nei Tsang (1h – 70€)**

Provenant de la Médecine Traditionnelle taoïste, ce soin permet un rééquilibrage des organes. Centré sur la zone abdominale, le Chi Nei Tsang vise à libérer les tensions ventrales diverses et soulager les inconforts liés au stress ou à la digestion notamment. Lissages et pressions s'enchaînent pour relancer la circulation sanguine, oxygéner les tissus et évacuer les toxines. Il est ainsi particulièrement indiqué pour accompagner une cure de détoxification.

- **Irrigation du colon (1h – 95€)**

Grâce à plusieurs bains d'eau permettant le décolllement des matières ce lavement doux favorise l'élimination en profondeur des déchets et toxines du gros intestin. Pour cela le praticien utilise une canule stérile mise en place au niveau rectal, et reliée à une machine sécurisée; et procède à un massage du ventre. Facilité par la prise préalable d'une purge ce soin résout l'état d'encombrement abdominal, décongestionne l'estomac, le foie et la vésicule. Il peut rétablir le transit et permet la régénération de la muqueuse intestinale (notamment très approprié dans le cadre d'un jeûne).

N.B : S'adresse à tous sauf aux personnes anorexiques, ayant la maladie de Crohn, un cancer du côlon ou ayant eu une cœlioscopie depuis peu.



« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester » Proverbe indien

N.B : Les professionnels de ces disciplines ne procèdent à aucun diagnostic ni traitement de maladie. Ils n'interviennent jamais non plus pour modifier ou inviter à interrompre un éventuel traitement médical. Ils œuvrent dans les champs du bien-être et de la qualité de vie, de l'éducation pour la santé, de l'accompagnement et de la relation d'aide non médicale.