

Bienvenue à L'Amandier !

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



● ACCUEIL :

La pension débute la veille du stage, accueil des stagiaires le **lundi 04 juillet 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.

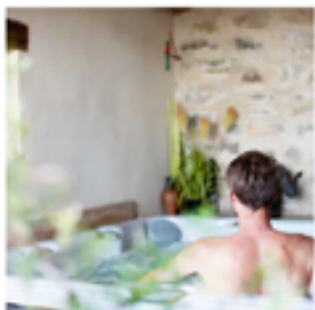
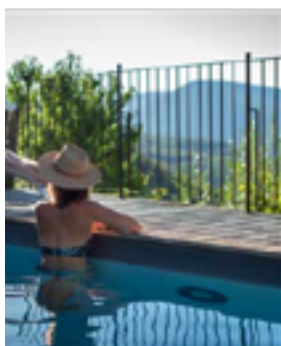
Début du stage à 9h30.

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 du stage le dernier jour à 16h00.



● 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, 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, bouillote, de quoi prendre des notes...

Nous proposerons sur place quelques articles pour les pratiques : fascicules supports de formations, bâtons énergétiques, Gua Sha...

● **TARIFS HEBERGEMENT ET REPAS POUR LA DUREE DU SEJOUR**

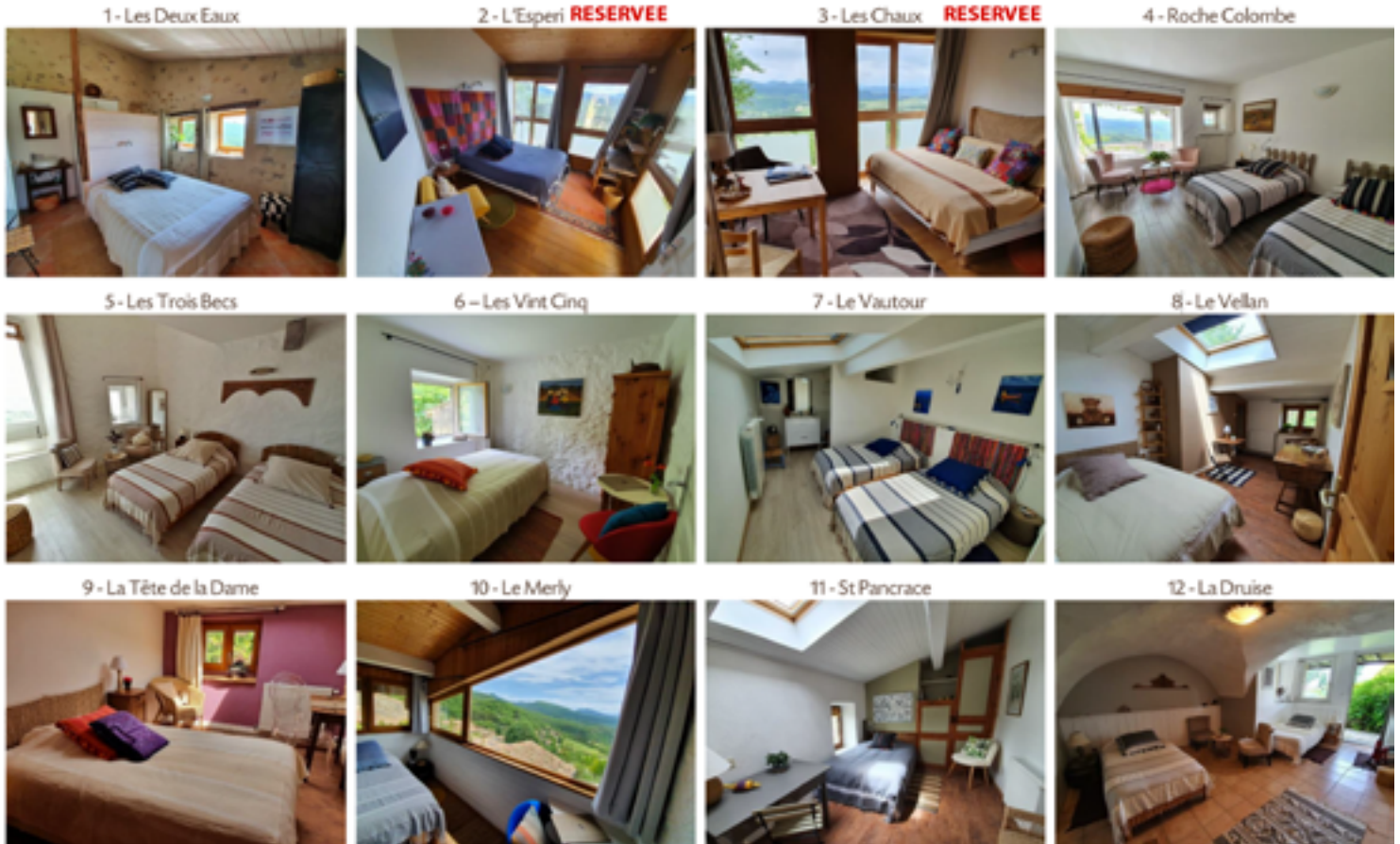
(Nuitée, petit déjeuner, déjeuner, dîner + taxe de séjour incluse + accès au SPA illimité).

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 : DIMANCHE 10 JUILLET A 14H00

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

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.



240€ en chambre triple avec salle de bain

300€ en chambre double avec salle de bain

360€ en chambre individuelle avec salle de bain partagée

420€ en chambre individuelle avec salle de bain privée

+ j'apporte avec moi le jour-J un chèque ou espèces de 270€ pour le règlement de ma nourriture.

**POUR RESERVER LA PENSION,
REPLIR 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 DISPONIBILITE DE LA CHAMBRE QUE VOUS SOUHAITEZ RESERVER :**

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

● SOINS A LA CARTE SUR PLACE :

Durant les 6 jours de stage, nous proposons une **journée libre le dimanche 10 juillet 2022** pour intégrer les pratiques enseignées durant votre séjour, découvrir la région et vous promener sur les sentiers de randonnées à proximité du lieu, où tout simplement pour profiter du SPA et de soins proposés par notre équipe de praticiens 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 Véricel : 06 81 34 09 40 / natvericel7@hotmail.com



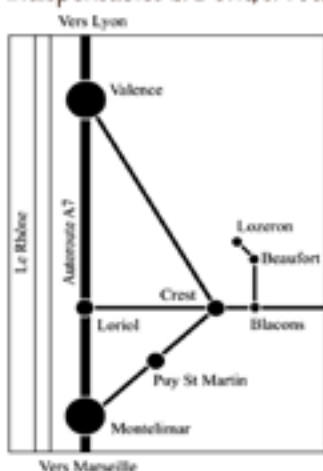
● PLAN D'ACCES AU GÎTE DE L'AMANDIER / <https://www.amandierdrome.com/contact/>

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

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 ... 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 à gauche au 1er rond-point pour ensuite prendre la direction de **LOZERON** (3km) sur la gauche à la sortie du village.

Montez jusqu'au hameau du haut, passez l'épingle à cheveux à gauche, passez le parking **Amandier** à votre gauche et continuez encore 400m, l'Amandier est juste à 100 m après le virage en épingle à droite.

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 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, tout 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 (1h30 – 85€)**

A partir de l'analyse de l'iris de l'œil, de la prise des pouls chinois au niveau des 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 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 moëlle, 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, ce qui amène à une profonde relaxation.





- **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 Ferrandez 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...



- **Ostéopathie (1h – 70€)**

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

- **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.



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

NB : 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.