

SEMAINE DÉTOX

JEÛNE OU ASSIETTE DETOX À THALACAP
YOGA / BREATHWORK
MASSAGE & THALASSO



Un cadre revitalisant
pour régénérer
votre organisme

SAINTES
MARIES DE
LA MER



DATES
2025

3 AU 9 MAI (SAMEDI A VENDREDI)
8 AU 14 SEPTEMBRE (LUNDI A DIMANCHE)

L' EQUIPE D'ENCADREMENT



Angéline Berne-Faivre,

Praticienne en thérapie corporelle biodynamique

Je vous accompagne avec enthousiasme et bienveillance dans des ateliers variés : yoga spiral fascia , BBTRS (biodynamic breathwork and trauma release system), danse-thérapie, yoga du rire, et massage abdominal.

<https://www.angelineberne-faivre.com>

Océane Krief,

**Naturopathe et réflexologue
Anciennement infirmière**



J'anime les ateliers de naturopathie ainsi que toutes les permanences (trois fois par jour) qui font office d'échanges autour de sujets de santé naturelle et de développement personnel.

Avec douceur, je vous guide tout au long de votre séjour vers la connaissance du fonctionnement de votre organisme.

<https://www.naturaissance.com>

LES BIENFAITS D'UNE CURE

DÉTOXIFIER SON CORPS EST L'UN DES MEILLEURS MOYENS POUR PRÉSERVER SA VITALITÉ ET SA SANTÉ À LONG TERME

- Renforce le système immunitaire
- Baisse la tension artérielle
- Meilleur équilibre nerveux et émotionnel
- Transit intestinal rééquilibré
- Restauration de la flore intestinale
- Regain d'énergie
- Perte de poids
- Changement des habitudes alimentaire



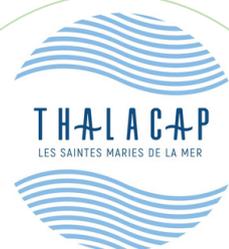
LE CORPS ÉTANT DÉCHARGÉ DE SES NOMBREUSES TOXINES (DÉCHETS) TOUS LES SYSTÈMES BIOLOGIQUES TENDENT À RETROUVER LEUR FONCTIONNEMENT OPTIMAL

LES DIFFÉRENTS TYPES DE CURES

- Jeûne hydrique (eau et infusions)
- Jeûne modifié avec jus de légumes et bouillon
- Monodiète de riz/banane
- Assiette détox Thalacap le midi et fruit le soir

Le choix de votre cure peut vous être conseillé par Océane lors d'un entretien individuel, en fonction de votre profil et de vos objectifs.

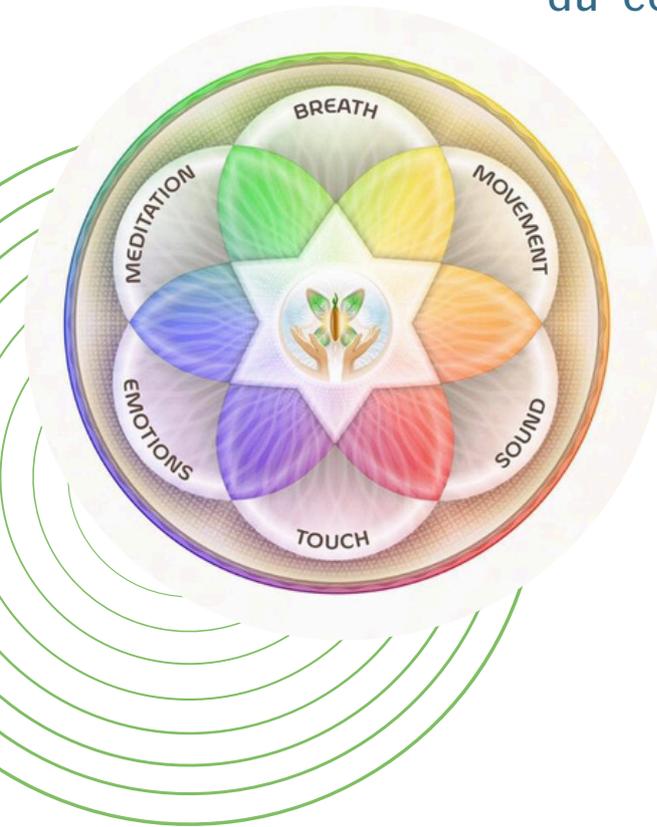
Vous êtes uniques, votre cure aussi !



LES ATELIERS CORPORELS

(ACCESSIBLE TOUT NIVEAU)

Ils s'accordent jour après jour avec le processus de la detox alimentaire pour en potentialiser les bienfaits. Cette alliance offre une régénération complète du corps et de l'esprit.



BBTRS

(Biodynamic Breathwork and Trauma Release System)
c'est l'alchimie de 5 éléments :

La respiration dynamique, le toucher, le mouvement, une méditation guidée et des musiques spécifiques.

Cette méthode vous invite à une expérience puissante et surprenante qui vous permettra de relâcher rapidement les tensions physiques, émotionnelles et psychiques.

Vous accéderez à un état modifié de conscience permettant de nouvelles perceptions et de prises de conscience.

YOGA SPIRALE FASCIA

C'est un enchaînement de posture qui se pratique avec des mouvements doux, circulaires et continus afin de :

- Favoriser la flexibilité et la souplesse
- Soulager les douleurs articulaires et musculaires



LA THALASSOTHÉRAPIE

(OPTIONNEL)

Les soins en Thalasso sont particulièrement adaptés à la détoxification.

Le centre de Thalacap vous propose une large carte de soins individuels à partir de 35 € .

Chaque soin vous donne l'accès à l'espace bien être qui se compose d'un espace marin (piscine d'eau de mer chauffée, cols de cygne, jets pulsés, sauna, hammam) d'une salle cardio fitness et d'un espace détente.



Nos participants bénéficient de -15%
CODE
"stagedétox"

SOINS INDIVIDUELS D'OCÉANE ET ANGÉLINE

(optionnel)

- massage abdominal :

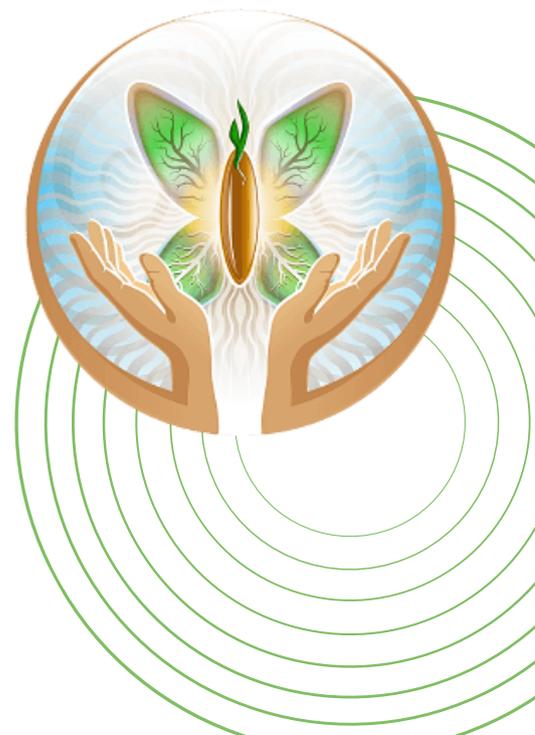
Il favorise l'élimination des toxines mais aussi du stress, des tensions et des émotions refoulées accumulées dans le ventre

- réflexologie synergétique :

La réflexologie plantaire, faciale et auriculaire sont combinées pour apporter un soutien à l'organisme en detox et une relaxation du système nerveux.

- massage facial anti âge

Basé sur un rituel japonais ce massage stimule les ressources de la peau et redonne éclat au visage. Effet anti-âge et liftant



PROGRAMME DE LA SEMAINE

Nous vous accueillons le samedi à partir de 15H pour un rdv individuel avec Océane puis à 19H pour la présentation du groupe et du programme.

Tous les matins vous retrouvez Angéline à la plage à 8h30 pour faire le réveil corporel (yoga spirale).

9H30 vous rejoignez Océane pour l'accompagnement en Naturopathie et boire une infusion.

10H30 à 12H30, chaque jour un atelier différent de BBTRS avec Angéline.

12H30 à 13H30, Océane accueille les jeûneurs avec un jus frais ou une infusion.

Ceux qui sont en menu detox vont au restaurant de la thalasso .



L'après-midi est libre
Vous pourrez profiter de :

- Repos bien mérité
- Soins individuels que nous proposons
- Thalasso avec sa carte soins bien-etre
- Balade entre plage et camargue
- Visite du village et de son église
- Parc ornithologique Pont de Gau
- Plage et piscine



Nous nous retrouvons tous les soirs à 19H pour la permanence naturopathie :

- infusion/ bouillon/fruit (selon le type de cure)
- atelier naturopathie :
 - Dimanche : le processus de la detox
 - Lundi : stress et sommeil
 - Mardi : soirée libre
 - Mercredi : le processus de la reprise alimentaire

Jeudi soir : le buffet festif de reprise alimentaire !

Vendredi matin : 9 h petit déjeuner et réveil corporel
Fin de l'encadrement à 10H30



Nous vous envoyons un programme de préparation à la détox
ainsi que la reprise alimentaire



LIEU DE STAGE AUX SAINTES MARIES DE LA MER

A 35minutes d'Arles et
1h de Montpellier
(transport en commun
possible depuis Arles)



Nous avons eu un coup de cœur pour ce petit village qui offre un dépaysement total. Lieu de pèlerinage, avec des étroites ruelles et une magnifique église gothique catalane, il est riche de légendes et fort en énergie.

Vous pourrez y faire des longues balades dans la réserve naturelle entre plages et Camargue en profitant de l'air marin revitalisant.

C'est le cadre idéal pour se ressourcer et méditer !

Le stage est à la résidence Thalacap en bord de mer



TARIFS 2025

(HORS HÉBERGEMENT)

Stage : 540 euros TTC

Si formule avec assiette detox pour les 5 déjeuners pris au restaurant de Thalacap : + 90 euros TTC



HEBERGEMENTS

LE STAGE COMPTE 6 NUITS

Les hébergements de notre liste sont à moins de 500M

Résidence Thalacap*** 04 90 99 22 28

Hôtel thalasso + spa

(nos participants bénéficient de - 15%)

Camping*** paradis 04.90.97.84.67 : emplacement ou mobile-home

Hôtel**le bleu marine avec piscine : 04 90 97 77 00 (à partir de 50 €/nuit)

Location la cigaloun 06 17 54 73 13 :studio (à partir de 50€/nuit)

Location Luccini 06 77 84 37 97 : chambre ou appartement (à partir de 59€/nuit)

hotel **les arcades 04 90 97 73 10(à partir de 56€/nuit)

hôtel-spa**** et piscine :vila de la mar 04 90 97 06 68 (à partir de 150€/nuit)

Nombreux Airbnb dans Thalacap (nous avons quelques contact à vous donner)

CONTACT

INSCRIPTION ET INFORMATION



06 95 46 17 87 (Angéline)

07 49 47 54 70 (Océane)



Mail : oceanekrief@gmail.com
angelinebf7@yahoo.com



FB : [stage detox natur.aissance](#)