

Séjour jeûne, yoga & randonnée

du 7 au 11 avril 2025

demain
LAGANAU



Hike, flow, glow.

reprends le pouvoir sur ton bien-être

demain
LACANAU



À quoi s'attendre ?

- Une **expérience belle et transformative** entre Femmes
- Un accompagnement unique pour **un jeûne en douceur** et un bien-être durable
- Une **démarche authentique** et humaine
- Des ateliers pour **se réconcilier avec son corps** et apprendre à en prendre soin
- Des cours de **yoga de la femme, une méthode unique** pour soutenir le processus de jeûne et **l'équilibre hormonal**

Le Jeûne Buchinger

Les séjours de jeûne que nous proposons s'inspirent de **la méthode Buchinger**, fondée par le Dr Otto Buchinger, médecin allemand. Ce jeûne doux repose sur l'hydratation, avec une consommation à volonté d'eau et d'infusions bienfaisantes.

Chaque matin, vous savourerez un **jus frais de fruits et légumes** biologiques, soigneusement sélectionnés pour leurs bienfaits. Le soir, un **bouillon de légumes** longuement mijoté vous apportera chaleur et réconfort.

Chaque activité et atelier est pensé avec attention pour créer une véritable harmonie entre le corps et l'esprit, en respectant vos besoins physiques et émotionnels. Tout est mis en place pour que votre expérience soit fluide, apaisante et profondément régénérante.

Durant votre jeûne, vous êtes au centre de toutes nos attentions.





Les bienfaits du jeûne

- **Détoxification naturelle** : Permet au corps d'éliminer les toxines et les mauvaises graisses.
- **Réduction des inflammations** : Diminue les douleurs chroniques et l'inflammation.
- **Clarté mentale** : Améliore l'humeur et la prise de décision.
- **Beauté de la peau** : Rend la peau plus nette et éclatante.
- **Plus d'énergie et moins de fringales** : Stabilise le taux de sucre dans le sang.
- **Boost du système immunitaire** : Stimule la production de nouvelles cellules immunitaires.
- **Rajeunissement cellulaire (autophagie)** : Favorise le nettoyage et la régénération des cellules.
- **Amélioration de la santé cardiovasculaire** : Réduit le cholestérol et améliore la circulation.

The image is a composite of three distinct visual elements. On the left, a close-up of a person's bare back is shown, with soft lighting highlighting the skin's texture. In the center, a close-up of a person's navel is visible, with a white towel draped over the upper abdomen. On the right, a person's legs are shown wearing blue socks and white sneakers, with one leg crossed over the other. The overall composition is clean and modern, with a focus on human form and comfort.

Vos facilitatrices

pendant le séjour

demain
LACANAU

Florence Desessart

Florence accompagne avec bienveillance les femmes qui souhaitent transformer leur quotidien pour se sentir mieux dans leur corps et leur esprit.

Certifiée par la FFJR (Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée), elle est spécialisée dans le jeûne selon la méthode Buchinger et les randonnées en pleine nature. Son approche repose sur des outils simples et accessibles pour aider chaque femme à s'épanouir pleinement.

À travers Demain Lacanau, Florence propose des pauses digestives et une alimentation adaptée pour favoriser la régénération naturelle du corps. **Son objectif est d'aider les femmes à retrouver énergie et confiance en elles, tout en respectant les besoins essentiels de l'organisme.**

Elle travaille aux côtés de Léa, professeure de yoga spécialisée en yoga de la femme et équilibre hormonal, pour offrir un accompagnement complet alliant jeûne, marche et yoga, dans une quête d'harmonie et de bien-être.





Léa Faugère

Léa a observé combien de femmes se sentent souvent en lutte avec leur corps, leurs cycles et leurs émotions. C'est pour elles qu'elle a créé un espace d'accompagnement où le yoga devient un véritable chemin vers l'acceptation de soi et la guérison intérieure.

Spécialisée en Yoga de la Femme et équilibre hormonal, Léa a développé une méthode unique qui allie mouvement, respiration, dimension psycho-émotionnelle et énergétique pour aider chaque femme à retrouver son énergie et se sentir libre dans son corps et dans sa tête.

Dans ses retraites et cercles de femmes, Léa propose **un espace de reconnexion** où l'on peut enfin ralentir, s'écouter et se sentir pleinement soi. Son approche est un **soutien mental et physique** essentiel pour maximiser les bienfaits du jeûne et accélérer la régénération du corps en **rééquilibrant le système hormonal et nerveux, naturellement**.

Avec douceur, authenticité et bienveillance, Léa nous rappelle que le corps n'est pas un ennemi à contrôler, mais un allié à apprivoiser.

Instagram : [@uma.womenclub](https://www.instagram.com/uma.womenclub)

Site web : uma.club.podia.com

Une approche personnalisée

- **Un bilan vitalité**

Avant que débute votre jeûne, nous fixons un **rendez-vous téléphonique** afin de vous accompagner au mieux dans la préparation de votre jeûne. **Puis à votre arrivée** un nouveau point est réalisé pour être au plus proche de vos attentes.

- **Un suivi quotidien**

Durant votre séjour, nous sommes présentes et disponibles afin de vous conseiller et de vous accompagner au mieux. **Nous privilégions les petits groupes afin d'inclure des partages, des temps d'écoute et une prise en compte individuelle.** Chaque jeûne est unique et en fonction des choses que nous vivons, il est essentiel d'être entouré et soutenu par une équipe formée au jeûne.

- **Bilan de fin de séjour**

Au terme de votre séjour, nous prenons le temps de faire ensemble un bilan, pour vous permettre d'intégrer pleinement les bienfaits de cette expérience et de repartir avec des **conseils adaptés à votre reprise alimentaire** et à votre bien-être global.

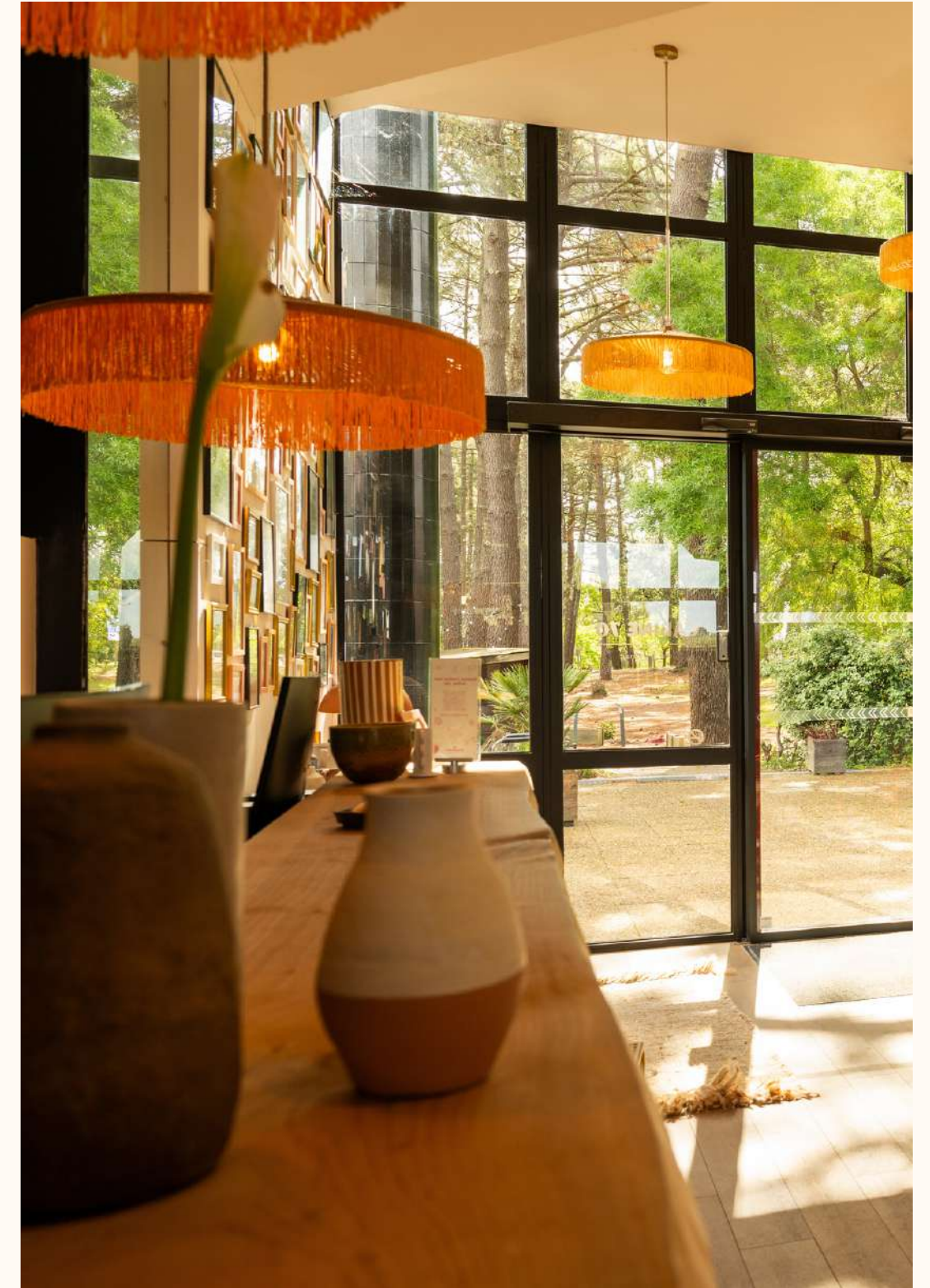




Le lieu – La Baignoire

Idéalement situé sur le parcours de golf de Lacanau, l'hôtel La Baignoire se trouve à quelques minutes des plages et du lac de Lacanau, plus qu'un simple hôtel, c'est un véritable lieu de vie où chaque jour est une invitation à vivre pleinement chaque instant.

Hôtel La Baignoire – Lacanau



Un rendez-vous unique et précieux au cœur des pins et de l'Océan.

Les Soins à la carte & accès au spa (hammam, sauna, jacuzzi)

Pour prolonger et amplifier en douceur les bienfaits du jeûne, des soins peuvent l'accompagner et en renforcer les effets. Nos 3 thérapeutes partenaires vous proposent chaque après-midi des soins experts (tarifs et réservations directement sur place).



Nos thérapeutes partenaires



Clémence Cossais

Irrigation du côlon

- Elle prépare le corps pour diminuer les sensations de faim, et les désagréments
- Élimination des toxines
- Stimulation du système immunitaire
- Site Internet



Alexandra Muller

Massages corps et visage

- Sacred Healing Massages - Lymphatic Drainage - Fertility Healing Massage
- Site Internet : [balancelab](#)
- Instagram : [@alexandramuller](#)



Mélissa Thomas

SPA des cheveux (Daphné Narcy)

- Protocole fortifiant + massage drainant du cuir chevelu = massage nuque épaules et haut du dos
- Instagram : [@slow__haircare](#)



Journée type *

8h00 - 9h00 : Rituel du matin, réveil en douceur
Eau citronnée & infusions bienfaisantes
Point sur votre état physique et émotionnel avec Florence

9h00 - 9h30 : Éveil corporel avec Florence

9h30 : Dégustation du jus de fruits et légumes biologiques fait à l'extracteur

10h15 - 13h30 : Départ en randonnée douce avec Florence et Léa

*En fonction de la météo et des balades les horaires et les durées peuvent être modifiés

13h30 - 17h00 : Temps libre et lâcher prise
Repos, sieste, lecture, soins, massages, SPA...

17h00 - 18h15 : Yoga de la Femme avec Léa

18h30 : Rituel de fin de journée

Apports théoriques et échanges d'expérience sur le jeûne, l'alimentation, le bien-être. Suivi du Bouillon de légumes préparé avec amour par Florence.

20h00 : Soirée libre, lecture apaisante, repos bien mérité, échanges dans notre loft, ou encore jeux de société conviviaux, chacun peut créer sa propre expérience de détente et de partage.

Témoignages des précédents séjours

“

Mon séjour a été très régénérant. L'accueil est chaleureux, le lieu incroyable et les activités de yoga et randonnées m'ont vraiment aidées dans cette semaine de jeûne. Une expérience unique que je recommande vivement.

Hannah

”

Une parenthèse enchantée
Une expérience humaine inoubliable, portée par la bienveillance et l'accompagnement attentionnés de Florence et Léa.
Un véritable voyage hors du temps, dans un cadre d'exception. Je recommande ce centre de jeûne avec enthousiasme et gratitude.
Une première expérience qui a dépassé toutes mes attentes !

Justine



Tarifs pour 5 jours de cure

Accompagnement Personnalisé : 460 €

Un accompagnement avant et après le jeûne, incluant un guide pour la descente et la reprise alimentaire, ainsi qu'une disponibilité par téléphone et par mail pour répondre à vos questions.

Encadrement Quotidien :

- Accompagnement quotidien pendant la période de jeûne, garantissant votre bien-être physique et émotionnel.
- Accompagnement lors des randonnées, avec quelques activités surprises adaptées à la saison pour enrichir votre expérience.
- Animations et conférences en soirée pour approfondir votre compréhension du jeûne et d'une alimentation saine et équilibrée.

Boissons Revitalisantes :

- Jus de fruits et légumes frais pressés à l'extracteur pour une énergie naturelle.
- Tisanes apaisantes et eaux aromatisées à disposition toute la journée.
- Bouillon du soir pour une reminéralisation.

Déjeuner de Reprise Alimentaire :

Un repas spécialement conçu pour faciliter la transition en douceur de votre période de jeûne à une alimentation normale.

Hébergement 5 jours - 4 nuits : 315 € ou 525 €

- **Chambre individuelle** (lit 160), salle de bain et wc privatif : **525 € par personne**
- **Chambre partagée** : (Important : uniquement si le duo existe)
(lit 160 ou lit 2x 90), salle de bain et wc privative à la chambre : **315€ par personne**

Informations pratiques

- **Durée** : 5 jours, 4 nuits
- **Dates** : 7 au 11 Avril 2025
- **Lieu** : Hôtel la baignoire, Lacanau (33680)
- **Heure d'arrivée** : 14:00 le lundi 7 Avril
- **Départ** : 13:00 le vendredi 11 Avril
- **Places** : limitées à 10 participantes
- **À partir de 775€ en chambre double partagée**

Pour en savoir plus sur le lieu du séjour : <https://www.labaignoirelacanau.com>

Infos & Réservation :

Contactez Florence Desessart par mail ou directement par téléphone pour obtenir plus d'informations ou réserver votre place !

Mail : florence.desessart@gmail.com

Téléphone : 06.26.30.14.02



Mentions légales

Informations : Demain Lacanau/ Florence Desessart – Numéro de téléphone : 06 26 30 14 02 – Email :florence.desessart@gmail.com – Numéro SIRET : 484 176 300 00040

CGV – Dernière mise à jour : 05/02/2025

Préambule

Les présentes Conditions Générales de Vente (CGV) régissent les relations contractuelles entre Florence Desessart, auto-entrepreneur immatriculé sous le numéro SIRET : 484 176 300 00040, dont le siège social est situé au 77 quai des Chartrons – 33300 Bordeaux, et toute personne physique ou morale (ci-après « le Client ») souhaitant bénéficier des prestations proposées. – En validant une inscription ou une réservation, le Client reconnaît avoir lu, compris et accepté les présentes CGV.

Description des prestations :

Florence Desessart propose des prestations d’accompagnement et d’encadrement pour des séjours de jeûne et randonnée.

Ces prestations incluent : L’organisation et l’animation des activités de randonnée. L’accompagnement des participants dans le cadre du programme de jeûne (hors suivi médical).

Les prestations n’incluent pas :

L’hébergement, qui fait l’objet d’une prestation distincte et est réservé et payé pour le compte du Client, à titre de facilitateur.

Les frais de transport pour se rendre au lieu du séjour ou des randonnées.

Toute assurance personnelle ou de voyage (responsabilité civile, accident, etc.).

Modalités de réservation

La réservation d’un séjour est effectuée par mail ou par tout autre moyen convenu entre les parties.

Arrhes : Un montant de 250 € est demandé à la réservation.

Confirmation : La réservation est confirmée une fois le bulletin d’inscription et les arrhes reçus. Un email de confirmation sera envoyé.

Tarifs et paiements

Prix des prestations : Les tarifs sont indiqués en euros (€), toutes taxes comprises (TTC).

Hébergement : Les frais liés à l’hébergement sont à régler à l’hôtel du Golf “La Baignoire” dès le début du stage.

Modes de paiement acceptés : par chèque ou virement bancaire

Solde des prestations : À régler en début de stage (à votre arrivée) par chèque ou virement.

Annulation et remboursement

Annulation par le Client :

Jusqu’à 30 jours avant le début du stage : remboursement intégral des arrhes (hors frais de débours).

Entre 30 et 14 jours avant le séjour : les arrhes restent acquis et ne seront pas remboursés, sauf en cas de force majeure justifié..

Moins de 14 jours avant le séjour : l’intégralité du montant des prestations est due, sauf en cas de force majeure justifié.

Pour limiter les désagréments liés à une annulation imprévue (maladie, accident, etc.), il est conseillé au Client de souscrire une assurance annulation. Plusieurs compagnies, telles que Safebooking, Chapka, ou Europ Assistance, proposent des garanties adaptées. Les conditions et frais de souscription sont à consulter directement auprès de ces prestataires. Ces assurances sont une solution avantageuse pour vous et pour notre petite structure qui ne peut supporter les annulations de dernière minute.

Annulation par l’organisateur :

Florence Desessart se réserve le droit d’annuler un stage pour les raisons suivantes :

Nombre insuffisant de participants.

Conditions météorologiques défavorables.

Problème de santé de l’organisateur ou toute autre raison empêchant le bon déroulement du stage.

En cas d’annulation, les sommes versées par le Client seront intégralement remboursées. Aucun autre dédommagement ou indemnité ne pourra être réclamé.

Droit de rétractation

Conformément à l'article L.221-28 du Code de la consommation, les prestations de services de loisirs fournies à une date ou à une période déterminée ne donnent pas droit à un délai de rétractation.

Responsabilités

Florence Desessart ne saurait être tenu responsable en cas de :

Accidents, blessures ou maladies survenus pendant les activités, sauf en cas de négligence avérée.

Conditions climatiques défavorables ou autres événements extérieurs affectant le bon déroulement des activités.

Problèmes liés à l'hébergement réservé pour le compte du Client.

Le Client est tenu de souscrire une assurance personnelle couvrant les risques potentiels liés à sa participation (responsabilité civile, accidents, etc.).

Protection des données personnelles

Conformément au RGPD, les données personnelles collectées dans le cadre des réservations sont utilisées uniquement pour la gestion administrative et logistique des séjours.

Lorsque vous vous inscrivez à nos services, vous avez la possibilité de recevoir des newsletters et informations relatives à nos offres. Ces informations sont envoyées uniquement avec votre consentement explicite, que vous pouvez retirer à tout moment. Pour plus d'informations sur la gestion de vos données personnelles, veuillez consulter notre politique de confidentialité.

Vos données personnelles ne sont pas partagées avec des tiers à des fins commerciales.

Vous pouvez à tout moment exercer vos droits d'accès, de modification ou de suppression de vos données en nous contactant à florence.desessart@gmail.com

Litiges

En cas de litige, une solution amiable sera privilégiée avant tout recours judiciaire.

Florence Desessart a adhéré à un dispositif de médiation professionnelle, conformément aux articles L.612-1 et suivants du Code de la consommation. Les informations relatives à ce médiateur sont disponibles sur demande, ou peuvent être obtenues auprès de CM2C à l'adresse suivante : <https://www.cm2c.net>

.

Les présentes CGV sont soumises au droit français. Tout différend sera porté devant les tribunaux compétents du lieu du siège social de Florence Desessart
Contact

Pour toute question ou demande d'information, vous pouvez nous contacter :

Par email : florence.desessart@gmail.com

Par téléphone : 06 26 30 14 02