Jeûne et thermalisme dans les Pyrénées Orientales (66)

Au bord du fleuve Tech, à 230 mètres d'altitude, au cœur du territoire préservé du Vallespir, vous voici à Amélie-les-Bains dans les Pyrénées orientales, réputée pour la douceur de son microclimat sec et ensoleillé et les bienfaits de ses eaux chaudes sulfureuses.

Dans notre centre certifié Ecojeûne, vous pourrez allier les formidables bienfaits du jeûne à ceux des eaux soufrées des thermes romains.

Les thermes romains d'Amélie-les-Bains

Ces thermes sont classés monument historique pour leurs vestiges gallo-romains datant du IIème siècle, et la qualité de leur eau a fait d'Amélie-les-Bains une ville thermale dont la réputation n'est plus à démontrer.

Durant votre séjour de jeûne, vous logerez à la villa Sainte-Claire https://villasainteclaire66110.com/ , une belle bâtisse Art Nouveau conservée et modernisée dans son style d'origine. Située en centre ville à 5 min à pied des thermes et au pied des sentiers de randonnées.

Façade du logement la Villa Sainte-Claire

Nous vous proposons des formules comprenant un accompagnement au jeûne de type Buchinger de 6 jours, c'est à dire un jeûne avec prise de jus de fruits et légumes d'agriculture biologique le matin, d'un bouillon clair le soir ainsi que de tisanes à volonté durant la journée.

En complément de ce jeûne, nous vous emmènerons en balade dans la nature environnante. La marche est fortement préconisée dans les périodes de jeûne pour dynamiser le corps, faire circuler les fluides, oxygéner l'esprit, et garder les muscles en mouvement.

Vous pourrez ainsi découvrir les paysages relaxants entourant Amélie-les-Bains. Enchâssée entre la chaîne des Albères et les derniers contreforts du Canigou, c'est sous un grand soleil qui brille plus de 300 jours par an, dans un air absolument pur, un environnement verdoyant, à l'abri de la tramontane, que vous ferez le plein de forme et de détente.

Massif du Canigou

Lac de Saint Jean Pla de Corts

Selon les dates, des séjours plus spécifiquement axés sur la pratique du Pilates seront proposés. Le Pilates, du nom de son inventeur Joseph Pilates, est une gymnastique qui permet un renforcement en douceur grâce à la sollicitation des muscles profonds. Les postures d'étirement et de gainage, basées sur la respiration et l'équilibre postural apportent dynamisme, décontraction des tensions, renforcement musculaire et amélioration de la posture.

Le Pilates, comme la randonnée sont accessibles pour tous les niveaux. De nombreuses pauses sont prévues ainsi qu'un rythme adapté à la pratique du jeûne.

De retour de vos balades vous aurez le plaisir, trois après-midi par semaine, de vous relaxer aux thermes romains. Profitez des sources thermales, jaillissant de la colline du Serrat d'en Merle et découvrez les bienfaits thérapeutiques du "plancton thermal", cette substance organique qui se développe grâce au soufre présent dans l'eau qui est ainsi chargée en divers minéraux, vitamines et oligoéléments. Vous pourrez également réserver des soins, massages, profiter du sauna, du hammam ou encore plonger dans des bains de kaolin.

Bains de Kaolin

Les Formules

Nous proposons trois formules pour vous accompagner dans votre jeûne :

- ⇨ La formule “Thermale” avec Jeûne/Randonnée/Thermalisme sur 6 jours
- ⇨ La formule “Pilates” avec Jeûne/Randonnée/Thermalisme/Pilates sur 6 jours
- ⇨ La formule “Week-End” avec Jeûne/Randonnée/Thermalisme sur 3 jours

Comment est organisé le séjour ?

Les activités ou l’organisation peuvent être légèrement modifiées d’un séjour à l’autre, en fonction des intervenants ou de la météo.

Tout d’abord, avant votre arrivée au centre, nous vous accompagnerons par email dans la préparation de votre jeûne par des conseils pratiques concernant votre descente alimentaire. Elle doit s’effectuer sur quelques jours avant votre venue et cela pour optimiser l’efficacité de votre temps de jeûne sur place.
Les stages de 6 jours débuteront par une visite médicale dispensée par un médecin allopathe et homéopathe qui possède son cabinet au sein même de la Villa Sainte-Claire.

Pour les formules Thermales et Pilates, l'arrivée se fera le jeudi à 17h, et le départ le mardi à 14h.

Journée type pour la formule "Thermale" :

Votre matinée		Votre après-midi		Votre soirée	
8:15	Éveil corporel exercices d'assouplissement et de respiration	14:00 19:30	Moment pour soi : détente, lecture, thermes romains, méditation, massages, réflexologie, dessin...	19:30 20:00	Bouillon Moment en groupe pour partager sa journée et ses expériences
8:45 9:15	Prise du jus			20:15	Méditation
9:30 13:00	Balade			20:45	Conférences Moments d'échanges, films...

Journée type pour la formule "Pilates"

Comprend 3h de Pilates par jour, convient à tous niveaux, de débutant à avancé

Votre matinée		Votre après-midi		Votre soirée	
8:15 9:45	Pratique du Pilates (1h30)	14:00 18:00	Moment pour soi : détente, lecture, thermes romains, méditation, massages, réflexologie, dessin...	19:30 20:00	Bouillon Moment en groupe pour partager sa journée et ses expériences
9:45 10:15	Prise du Jus	18:00 19:30	Pratique du Pilates (1h30)	20:15	Conférences Moments d'échanges, films...
10:30 13:00	Balade				

Organisation de la formule “Week-End”

Concernant le Week-End Détox : il s’effectue sur 3 jours. Il est idéal pour une première approche du jeûne ou pour les personnes n’ayant pas le temps de s’arrêter une semaine complète. Il nécessite une descente alimentaire sur 2 jours avant l’arrivée au centre et permet un repos du système digestif de trois jours complet. Les mécanismes de nettoyage et régénération du corps grâce au jeûne se mettent en place au bout de 36 à 48h. Trois jours est donc une durée suffisante pour un coup de boost, une détox express, un repos bien mérité le temps d’un week end.

Jour 1 (Vendredi) :

10h : Arrivée au centre
11h : Accueil avec jus frais, bio
12h-15h : Randonnée
15h-17h : Temps libre, repos
17h30- 19h30 : Thermes romains
19h45 : Bouillon
20h15 : Méditation
20h45 : Film, soirée…

Jour 2 (Samedi) :

8h30-10h : Pratique du Pilates
10h30 : Prise du jus
11h30-14h : Randonnée
15h30 : Thermes romains (avec possibilité de massages ou soins en option)
18h-19h30 : Conférence, temps partagé
19h30 : Prise du bouillon
20h- 20h30 : Méditation
20h45 : Soirée, films, documentaires…

Jour 3 (Dimanche) :

8h30-10h : Pratique du Pilates
10h30 : Prise du jus
11h30-14h : Randonnée
14h-15h30 : Temps libre, repos, lecture...
15h30-17h : Conférence, discussions, moment partagé
17h30 : Départ du centre

Dates

Les séjours 6 jours sont prévus du jeudi 17h au mardi 17h
Les séjours 3 jours sont prévus du vendredi 10h au dimanche 17h30

Novembre 2020	Du 19/11/2020 au 24/11/2020	Formule Thermale
	Du 26/11/2020 au 01/12/2020	Formule Pilates
Avril 2021	Du 15/04/2021 au 20/04/2021	Formule Thermale
	Du 22/04/2021 au 27/04/2021	Formule Pilates
	Du 30/04/2021 au 02/05/2021	Formule Week-End **(3 jours)**
Mai 2021	Du 20/05/2021 au 25/05/2021	Formule Thermale
	Du 27/05/2021 au 01/06/2021	Formule Pilates
Juin 2021	Du 17/06/2021 au 22/06/2021	Formule Thermale
Juillet 2021	Du 08/07/2021 au 13/07/2021	Formule Thermale
	Du 15/07/2021 au 20/07/2021	Formule Thermale
	Du 23/07/2021 au 25/07/2021	Formule Week-End **(3 jours)**
Novembre 2021	Du 04/11/2021 au 09/11/2021	Formule Thermale
	Du 05/11/2021 au 07/11/2021	Formule Week-End **(3 jours)**
	Du 11/11/2021 au 16/11/2021	Formule Pilates

Tarifs

Formule “Thermale” : 6 jours/5 nuits à partir de 388€

- Accompagnement au Jeûne 260€
- Accès aux thermes romains 28€/séance (84€ pour 3 séances)
  L’entrée à 28€ donne accès au hammam, jets en piscine, bains de kaolin et accès à la tisanerie. Possibilité de réserver des massages et soins en supplément. L’accès est limité à 3 fois par semaine.
- Hébergement : Chambre partagée 100€ pour 5 nuits
  Chambre individuelle 230€ pour 5 nuits

Formule “Pilates” : 6 jours/5 nuits à partir de 498€

- Accompagnement au Jeûne 260€
- Renforcement Pilates 3h/jour (soit 15h pour le séjour) : 110€
- Accès aux thermes romains 28€/séance (84€ pour 3 séances)
  L’entrée à 28€ donne accès au hammam, jets en piscine, bains de kaolin et accès à la tisanerie. Possibilité de réserver des massages et soins en supplément. L’accès est limité à 3 fois par semaine.
- Hébergement : Chambre partagée 100€ pour 5 nuits
  Chambre individuelle 230€ pour 5 nuits

Formule “Week-End” : 250€ tout compris

Week-End 3 jours/2 nuits comprenant l’accompagnement au jeûne, la randonnée, le Pilates, l’accès aux thermes romains et l’hébergement partagé (chambre de 2 personnes), possibilité de chambre individuelle avec supplément de 60€.

(détail de la formule dans la section “Comment est organisé le séjour?)

Directrice et animatrice du centre

Marie-Christine

J'ai découvert le jeûne il y a de nombreuses années et je l'ai depuis intégré à mon hygiène de vie et ne pourrais plus m'en passer.
Au-delà de son effet nettoyant et de ses nombreux bénéfices sur le corps (vitalité retrouvée, forme et santé), ce sont également ses effets sur l'esprit que je recherche. En effet, jeûner, c'est m'accorder un moment de retrait, de réflexion, une pause pour mieux avancer personnellement. Le moment idéal pour faire un point sur ma vie et me recentrer sur mes émotions et mes ressentis. Comme un instant suspendu dans ce monde qui va trop vite. C'est pour cela que je le pratique au moins deux fois par an.

Formatrice et entrepreneuse depuis 1989, j'ai créé plusieurs centres de formation et une école de design permettant à des artisans maçons, plâtriers ou peintres de devenir designers spécialisés dans les matériaux premiers naturels et le recyclage. J'ai toujours été attirée par la transmission du savoir, et par l'humain. Impossible pour moi de rester inactive. C'est pour cela que j'ai décidé de monter mon centre de jeûne. J'ai donc passé ma certification de physiologie du jeûne ainsi que ma formation aux premiers secours et ai décidé d'intégrer le réseau Ecojeûne pour permettre au plus grand nombre de découvrir les bienfaits de cette pratique ancestrale. Vous verrez que dans ces stages de jeûne, on transmet autant que l'on reçoit du groupe. C'est un véritable échange de connaissances et c'est cela qui me porte.

La Villa Sainte-Claire fut pour moi une évidence, à deux pas des thermes et logée dans une nature abondante, elle est le lieu idéal pour un repos du corps et de l'esprit.
Alors bienvenue à vous dans cette formidable expérience qui vous changera la vie ! N'hésitez pas !
Je me ferai un plaisir de vous accompagner sur des chemins qui vous amèneront loin dans votre nouvelle vie.
Je terminerai par cette citation du Dr Hellmut Lützner :
"Le jeûne affecte l'être humain tout entier, chacune de ses cellules corporelles, son âme et son esprit."

Comment s’y rendre

Adresse du centre

Villa Sainte Claire, 34 Avenue du Vallespir - 66110 AMÉLIE-LES-BAINS

Pour vous rendre au centre :

Autoroute A9, sortie Le Boulou, puis 15km direction Amélie-les-Bains (carte Michelin n°86)

Gare TGV Perpignan, liaison directe depuis Paris
Des bus du Conseil Départemental (0468808080) et des taxis assurent la liaison avec Amélie les bains

Aéroports :
Perpignan-Rivesaltes *situé à environ 50 km d’Amélie les Bains*
Liaisons quotidiennes avec Paris, saisonnières avec Lille, Nantes et Strasbourg
Gérone-Barcelone *situé à environ 90 km d’Amélie les bains*
Liaisons quotidiennes avec Beauvais etc …

Pensez au covoiturage pour partager les frais de route et des moments de convivialité !