

**Stage de Revitalisation 2021**

**(du dimanche 22 au jeudi 26 Août)**

***Méditation, Qi Gong, Sophrologie,
Marches accompagnées, Nutrition ‘vivante’***

**Objectifs**

* ***Nouveau cette année*** : un atelier cuisine pour apprendre à réaliser des assiettes « Remède» « Santé durable » et des méthodes de préparation et de cuisson respectueuses des aliments.
* Détente et découvertes multiples ; un temps pour soi, se connaitre et définir ses besoins essentiels.
* Se ressourcer au contact de la nature, dans un cadre privilégié, et par les pratiques décrites ci-dessous.
* Favoriser les prises de décision et réorientations - s’ouvrir à la culture du bonheur.

**Modalités**

* Stage résidentiel dans la Drôme, au pied du Vercors, du **Dimanche 22 (17h) au Jeudi 26 Août (17h)**
* Le stage repose sur un **accompagnement avec une approche globale de la santé et du bien-être**.
* Au cœur de ce stage particulier, une **alimentation saine bio locale visant les bons équilibres et la détoxification**, complétée par des conseils, un atelier cuisine sur l'alimentation vraie par une professionnelle de santé, infirmière et nutritionniste formée à l'audit nutritionnel.
* **Au programme chaque jour :**Méditation de pleine conscience, apprendre à confectionner son petit-déjeuner idéal, pratiques corporelles et Qi Gong dans la nature, petites randonnées, sophrologie, auto-massage, farniente à la piscine.
Échanges en soirée sur des thèmes en relation avec le stage.

**Lieu :** ‘La Croisée’ à Ourches (Drôme) au pied de la première ligne de crête du Vercors.

**Prévoir**: linge de toilette, chaussures & accessoires de petite randonnée, maillot & drap de bain, huile de massage

**Coût :**

* Prestations Joëlle Grenier (organisation, enseignement, location de salle et conférence): 370 €
* Pension complète: 345 € en chambre double; 425 € en chambre individuelle (+ taxe de séjour: 0,85 €)

**Adresse du gite:** La Croisée, Le Payoursel, 26120 OURCHES

**Accès** (plan et itinéraires page suivante)**:**

* Train: ‘Valence TGV’ ou ‘Valence Ville’
* Voiture-GPS: Lat. N 44.8149 (ou 44°48’53’’), Long. E 5.0400 (ou 5°02’24’’), Ou par adresse:

 Adresse: Entrer ‘Ourches’ puis ‘Champlong’

**Renseignements pratiques:**

**Joëlle Grenier - 67 ter rue des Aqueducs, 69005 Lyon - 04 72 57 48 90 ou 06 20 17 23 38**

joelle-grenier@orange.fr – Site web: <http://www.joelle-grenier.fr/cure-de-serenite-et-vitalite>

**✂----------------------------------------------------------------------------------------------------**

**BULLETIN d’INSCRIPTION**

(Joindre un chèque de 170 € d’arrhes à l’ordre de Joëlle Grenier qui seront retenues en cas d’annulation de votre part, moins de un mois avant le début du stage)

**Prénom:** **Nom:** **Date de naissance:**

**Adresse:**

**Téléphone(s):**  **E-mail:** **Problèmes particuliers :** condition physique, régime et intolérances alimentaires…

**Etes-vous végétarien ?** Oui  Non  **Chambre:** double  individuelle 

**Autres notes particulières:**

Sophrologue, Thérapeute intégrative, formée à la relaxation thérapeutique, Master spécialiste en sophrologie caycédienne, Professeur de Qi Gong certifiée par l’IEQG, diplômée de la FEQGAE,

Praticienne en massages bien-être et Reiki

***Informations complémentaires***

**Itinéraires & Plan d’approche:**

***Avec navigateur GPS****:*

******Lat. N 44.8149 (44°48’53’’), Long. E 5.0400 (5°02’24’’)

Ou par adresse: Entrer ‘Ourches’ puis ‘Champlong’

***Itinéraire depuis l'A7–E15 (ou l'A7):***

**1- Atteindre le point Ⓐ sur la carte ci-dessous**

**Venant du Nord (Lyon):** **Sortie 14**

* Atteindre la D538 et la prendre en direction du Sud (Crest)
* Prendre la D535 à gauche Direction OURCHES

**Venant du Sud (Marseille)**: **Sortie 16**

* Atteindre la D538 et la prendre en direction du Nord (Chabeuil, Romans)
* Prendre la D535 à droite Direction OURCHES

**2- Puis aller jusqu'au monument avec statue de la Vierge,** tourner à gauche et suivre les quelques panonceaux *'La Croisée'*

***Informations pratiques pour celles et ceux qui voudraient prolonger la cure***

*Le gîte La Croisée peut vous suggérer des hébergements à proximité, entre autres:*

* + **Gîte Artaime** (9 kms environ au Nord de La Croisée et 16 kms de Valence)

Les Dourcines, 26120 Montvendre

**Contact :** 04 75 59 24 27 ou 06 43 16 51 40 - contact@artaime.com

**Accès :** Le gîte Artaime se trouve au lieu-dit "Les Dourcines" à 4 km de Chabeuil

* + **Hôtel La Saleine** (9 kms au Sud de La Croisée et 1.5 kms de Crest)

Quartier Saleine, La Croix de Romans, 26400 Crest

**Tél:** 04 75 57 90 68 – Fax : 04 75 61 22 68

* **Gîte La Cour de Crest** (10 kms au Sud de La Croisée)

Avenue des arbres écrits, 26400 Crest
Contact : 06 08 25 63 51 - vincent.crousle@wanadoo.fr

* **Valsoyo**

130 chemin des sources, Lieu-dit Marcou, 26120 UPIE
Contact: 04 75 60 58 06

***Consulter aussi :***

- **Gîtes de France**: [www.gites-de-france.com](http://www.gites-de-france.com)

- **Syndicat d’initiatives de Crest**: 04.75.25.11.38

- Pages d‘hébergement du site de **La Vallée de la Drôme** : [www.valleedeladrome-tourisme.com/se-loger](http://www.valleedeladrome-tourisme.com/se-loger)

***Quelques suggestions de visites :***

La cité médiévale de Crest le long de la Drôme, avec le plus haut donjon de France

Le Pays de Crest et ses villages perchés

Les forêts domaniales à proximité

Le Vercors aux innombrables possibilités…