

Objectifs

- Détente et découvertes multiples ; un temps pour soi, se connaître et définir ses objectifs essentiels
- Se ressourcer au contact de la nature, dans un cadre privilégié
- Apprendre de nouvelles façons de se revitaliser par l'alimentation, le comportement et les techniques énergétiques
- 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 **Samedi 24 (10h) au Jeudi 29 Août (12h)**
- 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 l'équilibre acido-basique et la détoxification**, complétée par des conseils journaliers et une conférence sur l'alimentation vraie par une professionnelle de santé, infirmière 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, atelier de Tarot projectif, farniente à la piscine.
Conférences, débats et projections 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: 405 € en chambre double; 505 € en chambre individuelle (+ taxe de séjour : 4.75 €).
- Possibilité d'arriver la veille selon disponibilités : 35 € en chambre double ; 55 € en individuelle (petit déjeuner inclus ; sans repas du soir, prévoir son casse-croûte)

Adresse du gîte: 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 160 € 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:

J'arrive la veille : Oui Non

Problèmes particuliers : condition physique, régime et intolérances alimentaires...

Etes-vous végétarien ? Oui Non

Chambre: double individuelle

Autres notes particulières:

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 A sur la carte ci-dessous

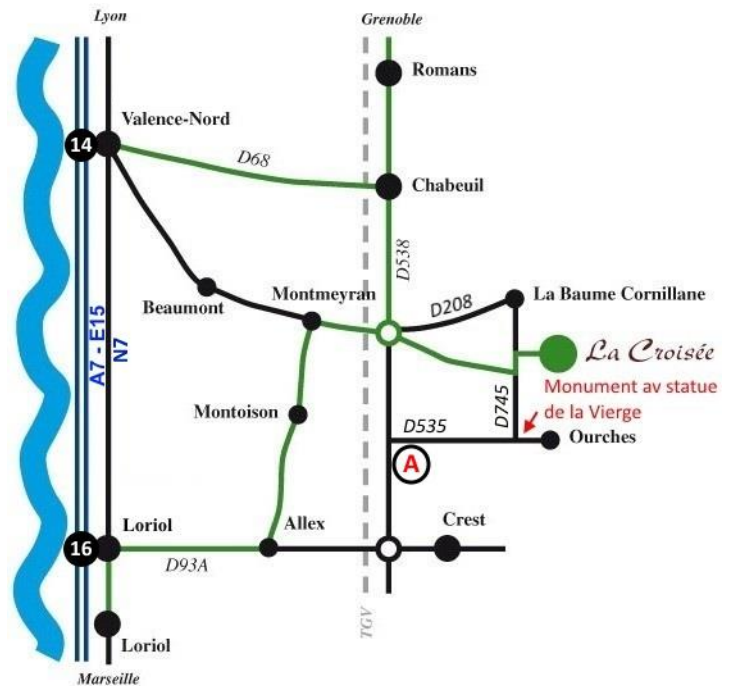
Venant du Nord (Lyon): Sortie 14

- 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 panneaux '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 Artaine** (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 Artaine 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
- 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

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...