

LE GUIDE CLAIRIÈRE & CANOPÉE

TOUS NOS CONSEILS MIEUX-ÊTRE



CLAIRIÈRE & CANOPÉE

JEÛNE, MARCHE ET MIEUX-ÊTRE



RANDONNÉE SUR UNE FALAISE PENDANT LE SÉJOUR DANS LA DRÔME

Nos séjours Pourquoi ils sont uniques	/04	
Notre programme Issu d'années d'expérience	/05	
Différentes cures Pour différents besoins	/06	
Hygiène de vie plus saine nos 10 conseils	/08	
Alimentation plus saine nos 10 conseils	/14	
10 ingrédients indispensables de l'épicerie	/23	
10 encas et apéros pour se faire plaisir entre amis	/28	
10 plats complets faciles & sains	/32	
	38/	10 super-aliments à adopter
	46/	jus frais & smoothies 10 recettes
	52/	Eaux détox & tisanes 10 recettes
	55/	Ma pharmacie naturo 10 outils indispensables
	61/	10 rituels & nettoyages à faire chez soi
	68/	Réveil matin 10 mouvements à adopter
	74/	Détox numérique 10 conseils magiques
	80/	10 types de jeûne ou cure à faire chez soi
	86/	10 pistes pour incarner le changement que nous souhaitons voir en ce monde



POURQUOI NOS SÉJOURS SONT UNIQUES

DES HÉBERGEMENTS D'EXCEPTION,

beaux et singuliers, dans lesquels
on se sent bien.

DES RÉGIONS CHOISIES POUR LA PUISSANCE DE LA NATURE,

pour bénéficier de ses bienfaits.

UN ACCOMPAGNEMENT UNIQUE,

avec des équipes de professionnels
pendant tout votre séjour, passionnés
et experts dans leurs domaines.

DES PETITS GROUPES

de 16 personnes maximum, pour préser-
ver l'intimité et la qualité des échanges.

UNE DÉMARCHE AUTHENTIQUE ET HUMAINE,

car nous sommes proches de vous et
souhaitons nous adapter aux besoins
de chacun.

UNE ÉTHIQUE FORTE,

fondée sur nos valeurs pour construire
le monde dans lequel nous voulons
vivre.



DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMME DÉTOX ISSU D'ANNÉES D'EXPÉRIENCE

UNE ÉQUIPE

présente du premier au dernier jour
pour vous offrir un suivi personnalisé,

DU YOGA ET DE LA MÉDITATION

pour relâcher l'activité mentale,

DES RITUELS AYURVÉDIQUES

pour améliorer la détox,

DES RANDONNÉES

sublimes avec plusieurs options de difficulté pour s'immerger dans la nature et booster l'organisme,

DES SOINS EXCEPTIONNELS

pour éliminer le stress et les toxines,

DES ATELIERS

autour de la santé, de l'alimentation
et de la nature pour reproduire des
pratiques à la maison,

DES CONFÉRENCES ET DISCUSSIONS

pour mettre en place des changements
durables.



LES SÉJOURS CLASSIQUES

LE JEÛNE

avec les tisanes, les jus dilués et les bouillons de légumes. Idéal pour un nettoyage profond, une expérience forte et unique.

LES JUS FRAIS

Trois jus frais par jour pour un apport supérieur en nutriments. Idéal pour une détox plus douce ou si vous présentez des contre-indications au jeûne.

LES SUPER-SMOOTHIES

Trois super-smoothies par jour pour un apport encore plus grand en nutriments, en fibres et en protéines, avec des super-aliments pour une vraie cure de vitalité. Idéal pour vivre une première expérience de détox et pour limiter la perte de poids.

LES SÉJOURS DÉTOX-PLAISIR

LA DÉTOX PLAISIR

Jeûne intermittent avec deux repas essentiellement végétaux par jour. Idéal pour se faire plaisir et découvrir une cuisine innovante, saine et gourmande.



RANDONNÉE EN BORD DE MER PENDANT LE SÉJOUR DÉTOX PLAISIR EN CORSE

10 CONSEILS POUR UNE HYGIÈNE DE VIE PLUS SAINE

1 : RESPIRER LE GRAND AIR

S'OXYGÉNER

L'oxygénation en plein air est essentielle à notre bien-être physiologique et émotionnel. Faire au moins une grande balade dans le week-end, en forêt, en montagne, en bord de mer....

Les poumons ont pour fonction d'évacuer des gaz chargés de déchets acides. Mieux on respire, mieux on se porte. Une promenade en forêt a un pouvoir alcalinisant immense. Il est important de se ressourcer en nature lorsqu'on vit dans les grands centres urbains.



2 : ACTIVITÉ PHYSIQUE

« LE MUSCLE EST LE CONTREPOIDS DU NERF. »

Il est important de pratiquer une activité physique régulière et surtout d'y trouver du plaisir.

Décrocher de l'environnement professionnel, souvent stressant, pour se revitaliser et mettre l'intellect au repos.

Une redistribution naturelle de l'énergie se fera au profit de l'organisme tout entier.



3 : HYGIENE EMONCTOIRELLE

ENTREtenir LA MACHINE ORGANIQUE

Veiller à toujours avoir ses « pots d'échappement » bien ouverts pour entretenir correctement la « machine organique », à savoir les reins, le foie, les intestins, les poumons et la peau.

Il nous faut agir en prévention pour ne pas être privé un jour de ce que l'on veut vivre, pour ajouter de la vie aux années.

4 : L'EAU DE TABLE

LIMITER LES PERTURBA- TEURS ENDOCRINIENS

Si à la maison, vous consommez l'eau du robinet, il peut être intéressant de vous équiper d'un filtre pour limiter le contact avec les perturbateurs endocriniens. De nombreux polluants se trouvent dans l'eau du robinet.

N'oublions pas que nous sommes composés de liquides à plus de 70%. Améliorons la qualité de notre eau de boisson.



5 : LA RELAXATION AU QUOTIDIEN

LE STRESS PERTURBE LES
GLANDES SURRÉNALES QUI
SECRÈTENT LE CORTISOL
ET L'ADRÉNALINE.

Il bloque aussi les sécrétions digestives et hépatiques. Un temps de relaxation, de respiration consciente, même de quelques minutes, est un vrai soutien pour nos organes.

6 : LE SERUM DE QUINTON

POUR LA SANTÉ,
ET LA VITALITÉ

L'eau de mer filtrée, à consommer sous forme de cure, contient tous les minéraux et oligo-éléments nécessaires à la santé et à la vitalité. Il est donc un excellent reminéralisant. Idéal à l'entrée ou la sortie de la saison froide.



7 : LE MASSAGE

RÉVEILLER LES ACTIVITÉS FONCTIONNELLES DES ORGANES.

Le massage assure des pressions rythmées d'évacuation et réveille toutes les activités fonctionnelles des organes. Les massages permettent de drainer les toxines pour qu'elles puissent rejoindre nos voies d'élimination et ainsi optimiser notre santé.

De plus, se faire masser, se laisser prendre en charge est idéal pour le lâcher prise qui mène à la détente profonde.

8 : SAUNA ET HAMMAM

RÉÉQUILIBRER LES TERRAINS ACIDES.

Par leur action sur la peau, Les bains secs ou à vapeur participent à rééquilibrer les terrains acides.

La peau va éliminer les toxines du corps par le biais des glandes sudoripares et sébacées.

9 : JEÛNE ET DÉTOX

REDONNER ÉNERGIE & VITALITÉ AU CORPS.

À chaque changement de saison, le nettoyage, sous toutes ses formes, redonne énergie et vitalité au corps. Pour ne pas laisser l'organisme s'encrasser, la nature nous met des outils à disposition : **le jeûne de printemps** ou la **cure de sève de bouleau** ; la **cure de citron**, de **fraise** ou **autres fruits rouges** pour l'été ; la **cure de jouvence aux raisins** en automne et le **repos digestif court et régulier en hiver** (comme le jeûne intermittent, hebdomadaire ou la monodiète), associé à davantage de sommeil.

Autant de moyens pour nous maintenir en bonne santé ! Pour bien choisir, testez et écoutez vos sensations.

10 : CULTIVER L'ÉNERGIE

LES BIENFAITS DES PENSÉES POSITIVES.

Privilégier les pensées positives. L'amour, le partage et la compassion sont des moyens pour augmenter notre propre énergie et ne pas trop en perdre en réaction aux événements de la vie.



10 CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION PLUS SAINE



1 : MANGER QUAND NOUS AVONS FAIM

VOUS N'AVEZ PAS FAIM LE MATIN ?

Respectez cette sensation et attendez pour « dé-jeuner » (rompre le jeûne). Pour beaucoup d'entre nous, seulement deux repas par jour suffisent.

Dans tous les cas fiez-vous à vos ressentis. Après un jeûne, on est très sensible à nos réels besoins. Nos habitudes, nos envies, qui sont parfois comme des pansements émotionnels, prennent alors moins de place.

2 : BOIRE EN DEHORS DES REPAS

S'HYDRATER OUI, MAIS PAS AU MOMENT DES REPAS.

Il est bénéfique de boire plutôt avant et après les repas. Tout simplement, l'eau tend à diluer les sucs digestifs et rend plus compliqué l'acte déjà ardu de digérer.

3 : LA MASTICATION

MASTIQUER SUFFISAMMENT, C'EST LANCER CORRECTEMENT LE TRAVAIL DE DIGESTION, MAIS C'EST AUSSI MANGER MOINS.

Prendre son temps est primordial : je pose les couverts entre chaque bouchée, je peux aussi m'habituer à manger avec des baguettes. Les petites pauses entre deux bouchées facilitent la digestion et nous informent plus précisément sur la notion de satiété.

4 : LA CONSCIENCE

CHAQUE REPAS EST UN CADEAU DE LA VIE, UNE EXPLOSION DE SAVEURS.

Avant de commencer, prenez un moment pour prendre conscience de la générosité de la nature, le courage et le travail du maraîcher, le temps et l'énergie nécessaire au transport et enfin la passion du cuisinier.

En ayant davantage conscience de ce que nous mangeons nous apprécions d'autant plus. La nourriture est ainsi bénéfique à notre organisme et nous avons moins besoin de manger.





5 : FAIRE DU SUCRE UNE EXCEPTION

QUE CE SOIT AU
PETIT-DÉJEUNER OU
APRÈS LES REPAS,
NOUS AVONS PRIS DE
MAUVAISES HABITUDES
AVEC LE SUCRE.

Moins notre corps reçoit de sucre avant 13 heures, moins le pancréas fabrique d'insuline, moins l'on a faim, moins on fabrique de graisse, moins on sollicite notre foie, moins l'on risque l'inflammation.

En fin de repas, le sucre (même celui du fruit), induit une fermentation du repas, une surcharge du travail du foie et des intestins.

Enfin, la cellule cancéreuse est une grande consommatrice de sucre. Limiter sa consommation est un acte de prévention.

Préférez donc les petits-déjeuners salés, riches en lipides et protéines ou, pour ceux qui n'ont pas faim le matin, pas de petit-déjeuner du tout.

6 : L'INFLUENCE CAPITALE DES LIPIDES

ILS SONT DES CHEVALIERS
QUI NOUS PROTÈGENT DE
L'INFLAMMATION.

Mais aussi, du vieillissement et de la dégénérescence des neurones. Préférez les huiles végétales riches en oméga 3 qui nourrissent les cellules de notre cerveau, protègent le cœur et ont une action anti-inflammatoire prouvée comme l'huile de colza, de cameline ou de lin. Elles sont à consommer crues.

Pour cuisiner, préférez l'huile de coco ou l'huile d'olive, qui restent stables à la cuisson. Les petits poissons sont également riches en oméga 3. Ce sont aussi les moins intoxiqués aux métaux lourds. Savourez et remerciez harengs, maquereaux et autres sardines quand vous les dégustez.

7 : PRÉFÉRER LES ALIMENTS SEMI-COMPLETS

LES ALIMENTS BLANCS,
RAFFINÉS, SONT
DÉPOURVUS DE FIBRES ET
NUTRITIVEMENT VIDES.

Les aliments complets peuvent être très irritants pour l'intestin et demandent un temps de cuisson bien trop long parfois pour nos rythmes de vies modernes.

Gagnez du temps et profitez d'un aliment nutritif de qualité, choisissez la voie du milieu et les aliments semi-complets.





8 : MANGER DIVERSIFIÉ, FRAIS ET DE SAISON

FAIRE L'EFFORT DE NE
PAS S'ENFERMER DANS
DES HABITUDES
ALIMENTAIRES.

Privilégier la diversité des aliments, chaque jour et à chaque repas.

Il est essentiel de manger des aliments frais, locaux et de saison, pas seulement pour notre responsabilité sociale et écologique, mais aussi, car ce sont les plus adaptés à nos besoins.

9 : MANGER CRU, OUI MAIS...

MANGER CRU EST BON
POUR NOTRE VITALITÉ.

Il faut manger le cru en début de repas pour optimiser la digestion, mais attention, le tout cru n'est pas une panacée et ne convient pas à tous, ni en toute saison.

Certes, les enzymes présentes dans les aliments crus sont extraordinaires, mais peut-être est-il plus raisonnable de commencer par renforcer son intestin ?

Ensuite, un bon intermédiaire peut être la cuisson basse température et la cuisson au citron (simplement verser du jus de citron sur les aliments crus opère comme une cuisson légère).

10 : LÉGUMINEUSES VS VIANDE

RICHE EN PROTÉINES,
LA LENTILLE POURRAIT,
DANS BIEN DES ENDROITS
DU GLOBE, REMPLACER
LA CONSOMMATION
DE VIANDE, ÉCOLOGIQUE-
MENT DÉSASTREUSE.

Riche en fer, et en acide folique (vitamine B9), elle a une action sur le cholestérol et fait baisser la glycémie.

Comme toutes les légumineuses, associée à une céréale comme le riz, elle apporte les mêmes acides aminés que la viande ou le poisson. Pour ces derniers, pensez à les choisir avec grand soin quant à leur provenance, leurs conditions d'élevage et de transformation.





PAYSAGE DANS LES ALPILLES

EXEMPLE DE MENU HEBDOMADAIRE

	MATIN	MIDI	SOIR	BON À SAVOIR
LUNDI	Jeûne	Jeûne	Soupe de légumes	24h de repos digestif = regain de vitalité.
MARDI	Œufs, pain de petit épeautre et fromage de chèvre/brebis	Petits poissons et légumes au thym	20%	Petit-déjeuner protéiné = moins de faim toute la journée.
MERCREDI	Crème de graines de chia à la cannelle/ cardamome OU JEÛNE INTERMITTENT	Crudités, Couscous végétarien avec pois chiche et persil	Tajine végétarien	Les graines de chia sont riches en oméga 3.
JEUDI	Avocat, graines germées, pain de seigle et graines	Wrap végétarien (houmous, crudités, graines germées, curcuma finement râpé)	Soupe de légumes	La richesse de l'avocat en vitamine E et en lipides en fait un aliment santé.
VENDREDI	Super-smoothie : coco, curcuma, cacao cru, protéines de soja, flocons d'avoine	Viande blanche biologique pommes de terre légumes	20%	Les super smoothies sont une bonne solution si vous n'avez pas le temps le matin. En revanche, n'oubliez pas de les mastiquer.
SAMEDI	Granola semi complet dans un yaourt de brebis ou lait de riz OU JEÛNE INTERMITTENT	20%	Salade composée et légumes au four aux herbes de Provence	Commencer le repas par une crudité facilite la digestion.
DIMANCHE	Miam aux Fruits, oléagineux (amandes, noix...) et thé	Brunch/repas en famille, entre amis !	Jeûne 24h	Le miam aux fruits apporte les nutriments essentiels pour bien démarrer la journée.

Repas des « 80% » : Je mange sain, équilibré, doucement et en petites quantités.

Repas des « 20% » : Je me fais plaisir, je ne regarde pas, je ne culpabilise pas.
Ceci ne m'empêche pas de bien mastiquer, de manger lentement et pas plus qu'à ma faim.

Jeûne de 16 à 24 heures.

10 INGRÉDIENTS INDISPENSABLES DE L'ÉPICERIE

1 : PURÉE D'AMANDES

RICHE EN PROTÉINES

Blanche ou complète, oléagineux riche en protéines et magnésium, une bonne alternative aux pâtes à tartiner, beurre ou autres confitures. La purée d'amandes peut servir aussi pour les gâteaux ou les sauces.



2 : LAIT VÉGÉTAL

GÂTEAUX, CRÊPES, GRATINS...

Les laits végétaux sont une belle alternative aux produits animaux. Riz, épeautre, noisette, châtaigne, amande, coco... Le choix ne manque pas.



3 : CRÈME DE COCO

FACILE À UTILISER pour les préparations onctueuses de nos plats salés, sucrés, les smoothies...





4 : PÂTES SANS GLUTEN

RAPIDE ET SAIN

Pâtes de riz, lentilles, sarrasin, une bonne option pour un repas rapide et sain.



5 : TAMARI

ASSAISONNER ET SALER

Sauce à base de produits fermentés, au pouvoir salant fort, à consommer avec parcimonie pour assaisonner les plats. Le tamari se marie très bien avec l'huile d'olive et de colza. Pour les gourmands, une petite cuillère de purée d'amandes dans la préparation épaissit et adoucit le mélange.



6 : HUILE VÉGÉTALE

RICHE EN OMÉGAS 3 ET 6

Olive, colza, noisette, sésame, lin, chanvre, l'essentiel est de privilégier une huile biologique de première pression à froid. Ne pas hésiter à varier les plaisirs pour bénéficier des acides gras essentiels (oméga 3&6).

7 : CÉRÉALES

LES PLUS DIGESTES

Tout comme les pâtes, il est préférable de privilégier le « sans gluten » ou de teneur pauvre en gluten. Riz semi-complet, millet, petit épeautre, sarrasin sont classés dans la famille des céréales les plus digestes.

8 : SUCRANTS

CHOISIR LES BONS SUCRES

Le sucre raffiné contrarie le taux de glycémie de manière importante. Pour y remédier, une sélection peut se faire parmi le miel, le sucre complet rapadura ou encore le sucre de coco.



9 : PAIN

CHOISIR LE BON PAIN

Pour les plus gourmands, le pain Essène est un excellent anti-oxydant, riche en nutriments non altéré par la cuisson.

10 : FARINE

L'EMBARRAS DU CHOIX

En matière de farine, le choix est des plus varié : châtaigne, riz, pois chiche, petit épeautre... Une de ces farines mêlée à la poudre d'amande donne un mélange astucieux pour diminuer le gluten dans les préparations et gâteaux.



10 ENCAS ET APEROS POUR SE FAIRE PLAISIR ENTRE AMIS

1 : TARTARE D'ALGUES

Algues déshydratées – ail –
échalotes – cornichons – câpres
– jus de citron et huile d'olive –
rondelles de radis noir – rondelles
de courgettes.

Ce tartare peut aussi se déguster
avec de l'avocat.

2 : APERO ÉNERGIE

Curcuma (1 vol.) – gingembre (5
vol.) – miel liquide (5 vol.) – citron
pressé (5 vol.).

Le tout à diluer avec de l'eau et du
jus d'ananas.

3 : TAPENADE VERTE OU NOIRE

Olives vertes ou noires – ail –
herbes de Provence – graines de
tournesol réhydratées – dattes –
jus de citron – huile d'olive.

Mixer le tout jusqu'à obtention
d'une texture lisse. Délicieux avec
des carottes en bâtonnets.





4 : RAW BALL

Dattes – raisins secs – amandes – noisettes.

Mixer le tout et faire des boulettes à rouler dans la coco râpée.

5 : LÉGUMES CRUS ET SAUCE VITALITÉ

Légumes crus coupés en rondelle ou batônnets et sauce vitalité : purée d'amande (5 vol.) – purée de tahin (1 vol.) – tamari (1/2 vol.) – miel (1/2 vol.).

9 : PESTO AUX CHAMPIGNONS

Oignons revenus dans l'huile d'olive à laisser refroidir. Mixer des champignons de Paris avec du jus de citron – levure maltée – ail – tamari – purée d'amande – huile d'olive et ajouter les oignons refroidis (mixer ou pas).

7 : POIVRONS MARINÉS

Cuire les poivrons au four puis retirer la peau et les couper en lamelles. Mettre les poivrons dans un bocal avec un mélange d'huile d'olive et des gousses d'ail. Laisser reposer une nuit.

6 : GUACAMOLE

Avocat et jus de citron mixés – sel de Guérande – huile d'olive – curry en poudre – graines de cumin mixées – ail pressé.

8 : SUSHIS LACTOFERMENTÉS

Feuilles de nori, de fins batônnets de carotte et de concombre – choux, carottes ou betteraves lacto-fermentés.

Rouler le tout dans les feuilles de nori et découper de larges rondelles pour fabriquer les sushis.

10 : BROCHETTES DE FRUITS

Idéal pour le goûter, les brochettes peuvent se composer de la façon suivante : bananes – pêches – feuilles de menthe – prunes – pommes. Le choix des fruits varie selon les envies et saisons.



10 PLATS COMPLETS FACILES & SAINS

1 : MAKIS

INGRÉDIENTS

Riz à sushi - vinaigre de riz - concombre, avocat, poisson cru (saumon, daurade...) - algues nori

PAS À PAS

1/ Commencez par faire cuire le riz à sushi puis laissez-le refroidir, ajoutez-y un peu de vinaigre de riz.

2/ Détaillez les légumes et le poisson en fins morceaux.

3/ Munissez-vous d'une natte à sushi en bambou, déposez-y une feuille d'algue nori, puis garnissez votre maki avec du riz, puis les légumes et le poisson.

Vous pouvez aussi ajouter du gingembre frais, des graines de sésame, des graines germées, du wasabi, etc. Assaisonnez vos makis d'une sauce faite avec du Tamari, du vinaigre de riz et un peu de sirop de fleur de coco ou d'érable.

2 : TIAN DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

1 aubergine - 2 grosses tomates - 2 poivrons
2 courgettes - 2 oignons - quelques pommes de terre

PAS À PAS

1/ Coupez les légumes en rondelles.

2/ Disposez les en forme de rosace dans un plat préalablement enduit d'huile d'olive en alternant les légumes.

3/ Ajoutez des gousses d'ail, et des herbes de Provence.

4/ Faites cuire au four environ une heure. Après cuisson, disposez du basilic frais sur les légumes.

Ce plat d'été s'accorde parfaitement avec un filet de poisson blanc cuit à l'unilatérale avec un peu d'huile d'olive dans une poêle.



3 : BO BUN VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

Vermicelles de riz - crudités (salade verte, concombre, carottes) - champignons - oignons - citronnelle - nems végétariens

PAS À PAS

1/ Faites cuire des vermicelles de riz, pendant ce temps découpez les crudités et disposez-les dans un grand bol.

2/ Une fois les vermicelles de riz refroidis, prenez l'équivalent d'un bol et rajoutez-les sur les crudités.

3/ Faites revenir à la poêle quelques champignons additionnés d'oignons et de citronnelle ainsi que des nems végétariens.

4/ Une fois que c'est cuit, disposez la poêlée de champignons et les nems coupés en deux sur les vermicelles de riz.

Assaisonnez généreusement ce bol avec une sauce composée de sauce nuoc-mam, de vinaigre de riz, de sirop de fleur de coco, d'agave ou d'érable, et d'ail finement coupé. Enfin, ajoutez des feuilles de coriandre et des noix de cajou hachées.

4 : TOFU ET LÉGUMES RÔTIS

INGRÉDIENTS

Patates douces - fenouil - tofu lactofermenté

PAS À PAS

1/ Faites rôtir les légumes au four. Avant cuisson, enduisez tous les morceaux de légumes avec un mélange d'huile de coco ou d'olive et d'épices en poudre (curry, curcuma, cumin, paprika...). Vous pouvez aussi ajouter des gousses d'ail.

2/ Pendant la cuisson d'au moins une demi-heure, découpez des dés ou des rectangles de tofu lactofermentés (il en existe des parfumés avec des aromates) et faites-les dorer dans une poêle bien huilée.

3/ Servir les légumes rôtis aux épices et les cubes de tofu accompagnés d'une salade de roquette arrosée d'une vinaigrette.



5 : DAHL DE LENTILLES CORAIL

INGRÉDIENTS

Lentilles corail - riz - oignon - ail - gingembre
concentré de tomates - crème de coco - tamari

PAS À PAS

1/ Rincez les lentilles corail, puis couvrez-les d'eau et faites les cuire à la casserole jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis égouttez-les.

2/ Dans le même temps, faites cuire du riz puis réservez-le au chaud. Dans une sauteuse, faites revenir 5 minutes l'oignon, l'ail, le gingembre dans de l'huile de coco ou d'olive.

3/ Ajoutez du curry en poudre, le tamari, le concentré de tomates et la crème de coco. Puis mélangez les lentilles corail cuites et égouttées à cette sauce.

Servir le riz et le dhal de lentilles accompagnés d'un légume vert cuit à la vapeur et/ou d'une crudité. N'hésitez pas à rajouter des herbes fraîches.

6 : POULET TANDOORI

INGRÉDIENTS

1 escalope de poulet - yaourt végétal - épices tandoori - jus de citron - tamari

PAS À PAS

1/ Préparez la marinade : mélangez le yaourt avec les épices tandoori, le jus de citron et le tamari. Réservez 12h heures au réfrigérateur.

2/ Faites mariner l'escalope coupée en morceaux dans la marinade.

3/ Une fois que le poulet est bien imprégné de la marinade, disposez les morceaux dans une petite cocotte et faites cuire au four 20 à 30 minutes.

Après cuisson enfiler chaque morceau de poulet sur une brochette. Servir avec une salade composée de haricots verts cuit-vapeur et de tomates fraîches assaisonnées d'ail, de persil, et d'une vinaigrette.





7 : TABOULÉ AU QUINOA

INGRÉDIENTS

Quinoa - 1 poignée de raisins secs - tomates
concombre - oignon rouge - 1 branche de céleri
persil

PAS À PAS

1/ Rincez le quinoa, puis couvrez-le d'eau et faites le cuire dans casserole jusqu'à ce que les grains soient tendres. Egouttez-le et laissez-le refroidir.

2/ Pendant la cuisson, faites tremper les raisins secs et coupez les légumes en petits dés, ciselez le persil.

3/ Enfin mélangez le quinoa froid avec les crudités et les raisins secs réhydratés et assaisonnez d'huile d'olive, de citron pressé et de tamari.

8 : POISSON ET FRITES DE PATATES DOUCES AUX ÉPICES

INGRÉDIENTS

Patates douces - huile d'olive - épices (cumin, coriandre, curry...) - poisson de saison

PAS À PAS

1 / Coupez les patates douces en forme de grosses frites, puis mélangez-les dans un saladier avec l'huile d'olive et les épices.

2 / Disposez les frites sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis enfournez à 180° pendant 20 à 40 minutes selon la grosseur des frites. Vérifiez régulièrement la cuisson.

3 / Accompagnez d'un filet de poisson de saison cuit au four, à la vapeur ou à la poêle, et d'une salade verte arrosée d'une vinaigrette.

9 : REPAS DE PROTÉINES VÉGÉTALES

INGRÉDIENTS

Riz - lentilles - crudités de saison - vinaigrette

PAS À PAS

1 / Mélangez une céréale et une légumineuse pour avoir tous les acides aminés essentiels (comme lors d'une consommation de viande). Par exemple du riz avec des lentilles. (Faites tremper les lentilles plusieurs heures avant de les faire cuire, et jetez l'eau de trempage).

2 / Accompagnez ce mélange de crudités de saison (salade, radis...) arrosées d'une vinaigrette : moutarde, vinaigre de cidre, tamari, huile d'olive, huile riche en oméga 3 (colza, lin, cameline, noix...), et d'un demi-avocat.

10 : CURRY DE POULET

INGRÉDIENTS

Blancs de poulet - 1 brique de lait de coco - 3 légumes de saison - ail - gingembre - Mélange d'épices pour curry (en poudre ou en pâte) - 2 CàS de tamari

PAS À PAS

1 / Faites cuire les blancs de poulet dans une casserole avec le lait de coco, les légumes de saison (brocolis, patate douce, céleri rave, courge...), l'ail, le gingembre, le mélange d'épices pour curry (en poudre ou en pâte), et deux cuillères à soupe de tamari pour saler.

2 / Faites mijoter le tout 30 minutes à feu doux. Accompagnez d'un bol de riz thaï demi complet.



10 SUPER ALIMENTS À ADOPTER



1 : LES GRAINES GERMÉES

ELLES SONT HYPER-NUTRITIVES

Elles apportent le plein d'énergie et sont simples à digérer. Elles sont aussi belles sur nos salades, disposées sur un houmous ou sur une soupe de légumes d'automne.

Elles feront de vos préparations des mets savoureux et originaux. Débutez avec les graines de luzernes, faciles à préparer.

Pour aller plus loin, nous vous recommandons « Les graines germées de A à Z » aux Éditions Jouvence.



2 : LA SPIRULINE

UN ALICAMENT COMPLET !

La spiruline est un aliment très complet.

Elle fait partie des « alicaments » qui renforcent les défenses immunitaires. Après un effort intense, elle facilite la récupération.

Nous privilégions sa consommation en paillette. Elle est parfaite dans un smoothie ou sur une salade.

Très bon reminéralisant : riche en minéraux, vitamines (B12), fer et protéines.



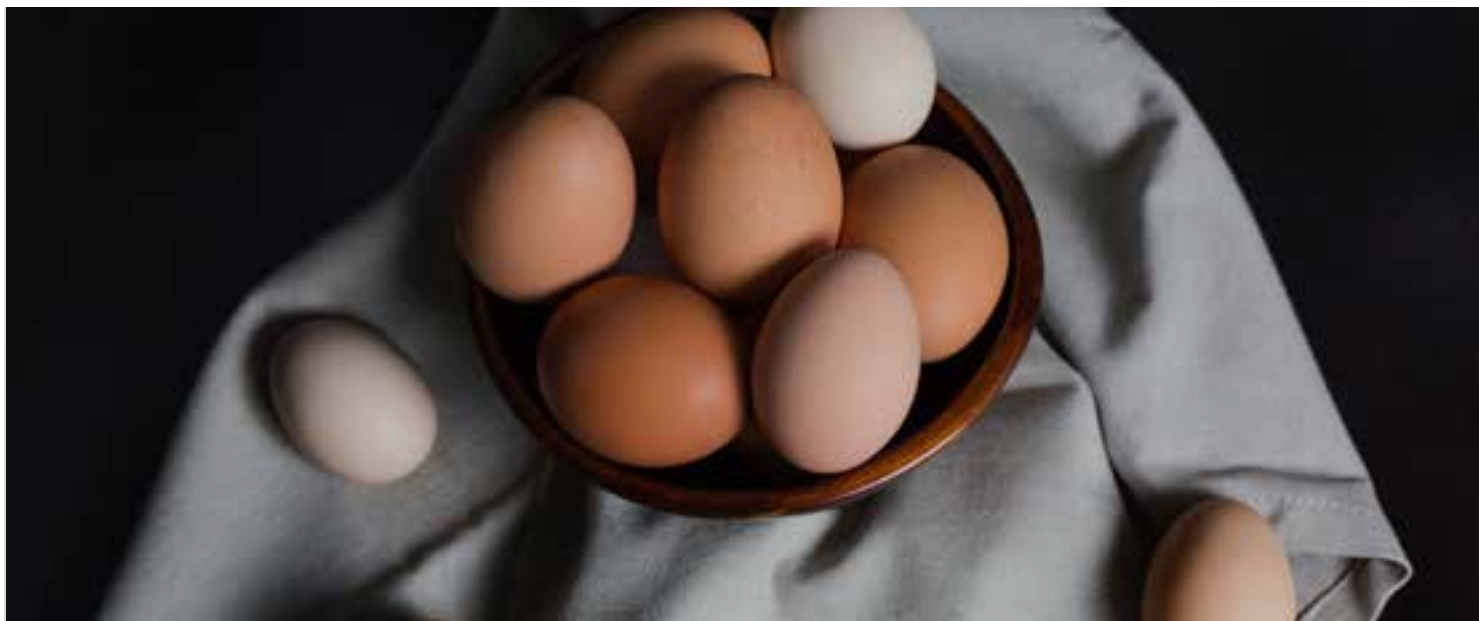
3 : L'AIL

L'AIL FLUIDIFIE LE SANG

Il stimule la circulation, permettant ainsi un certain contrôle de la pression sanguine. Il est donc un grand ami du cœur.

L'ail et ses composants ont une action protectrice contre le cancer et également un pouvoir régénérant de la peau et des neurones.

Sa capacité à réduire le mauvais cholestérol en fait un allié de notre alimentation.



4 : LES ALGUES

EXCEPTIONNELLEMENT RICHES EN MINÉRAUX !

Notamment en iode, leurs protéines, leur teneur en vitamines du groupe B et en antioxydants, font de ces trésors de la mer les meilleurs alliés des thyroïdes fatiguées et des projets de bébés.

5 : LES ŒUFS

POUR UN MAXIMUM D'ÉNERGIE

Les œufs (à consommer à la coque de préférence avec le jaune encore coulant) contiennent tous les acides aminés essentiels.

Source de vie, l'œuf nous apporte un maximum d'énergie, protège nos yeux et se révèle très efficace pour la mémoire.

6 : LES PROTÉINES DE CHANVRE

LE PLEIN DE VITAMINES

Contient 50% de protéines et tous les acides aminés essentiels ainsi que des omégas 3, 6 et 9, des vitamines du groupe B, de la vitamine C et E, des minéraux et des fibres. Adapté à une alimentation végétarienne.

7 : LES LÉGUMES VERTS

DES ALLIÉS DÉTOX

La présence des fibres des légumes verts contribue à un transit normal. Ce sont des aliments antioxydants par excellence et la chlorophylle présente en grande quantité est un puissant détoxifiant. Notre sang et nos intestins en bénéficient grandement.





8 : LE JUS D'HERBE DE BLÉ OU D'ORGE

SOURCE D'OLIGO-ÉLÉMENTS

Trésors précieux de l'alimentation par leur teneur en vitamines, oligo-éléments et anti-oxydants.

L'herbe de blé ou d'orge a des propriétés alcalinisantes qui permettent d'équilibrer le PH souvent perturbé par une alimentation inadéquate.

C'est également une excellente source de chlorophylle pour renforcer, revitaliser, nourrir et détoxifier l'organisme.



COURS DE YOGA LORS D'UN SÉJOUR DANS LA DRÔME.

9 : LE CURCUMA

POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Grand stimulant du système immunitaire, le curcuma tonifie et fortifie l'organisme.

Anti-inflammatoire et antiviral puissant, il est également reconnu pour ses vertus digestives.

Il sera d'autant plus efficace s'il est consommé frais.

10 : LE GINGEMBRE

RETROUVER L'ÉQUILIBRE

Anti-inflammatoire et antioxydant, le gingembre agit sur l'équilibre général de l'organisme.

Son action sur la digestion calme les désordres gastriques et intestinaux comme les nausées et vomissements, les ballonnements, les flatulences et douleurs spasmodiques.



10 RECETTES DE JUS FRAIS & SMOOTHIES

LE RÉVEIL MATIN

La base pour un jus frais réussi : 2 à 3 ingrédients principaux auxquels s'ajoutent des produits secondaires comme le citron pour l'acidité, le gingembre pour du piquant, le curcuma pour ses vertus anti-inflammatoires...

POUR FACILITER L'EXTRACTION :

- coupez les légumes racines en petits dés. Cela évitera également d'abîmer votre extracteur.
- alternez les ingrédients légers et souples comme les feuilles, juteux comme les citrons, durs comme les carottes et intermédiaires comme les pommes.

INGRÉDIENTS

Carotte 

Pomme 

Citron 

Gingembre 

PAS À PAS

1/ Brossez et lavez soigneusement les carottes, les pommes et le gingembre. Coupez la peau du citron pour ne garder que la pulpe.

2/ Découpez le tout en petits dés.

3/ Dégustez votre jus dès qu'il sort de l'extracteur.

Bonne dégustation !



1 cuillère à soupe



1 cuillère à café



AUTRES IDÉES DE JUS :



🥕🥕🥕🥕🥕 Betterave, 🥕 céleri branche, 🥕 radis noir, 🍋 citron

🥕🥕🥕🥕 Patate douce, 🥕🥕 rhubarbe ou orange, 🥕 gingembre

🥕🥕🥕🥕 Concombre, 🥕🥕 pomme, 🥕 menthe, 🍋 citron

🥕🥕🥕🥕🥕🥕 Melon ou pastèque, 🥕 menthe, 🥕 basilic

🥕🥕🥕🥕 Pommes, 🥕🥕 fruits rouges, 🥕 concombres, 🥕 gingembre, 🍋 citron

🥕🥕🥕🥕 Épinards, 🥕🥕 Pomme, 🍋 citron, 🥕 curcuma, 🥕 gingembre

🥕🥕🥕 Chou kale, 🥕🥕 pomme, 🥕 persil, 🍋 citron

🥕🥕🥕 Ananas, 🥕🥕 navet, 🥕🥕 persil, 🥕 gingembre

🥕🥕🥕🥕 Brocolis, 🥕🥕 céleri, 🍋 citron, 🥕 gingembre, 🥕 curcuma

🥕🥕🥕🥕 Courgette, 🥕🥕 persil, 🍋 citron

🥕🥕🥕🥕 Patate douce, 🥕🥕 pamplemousse, 🥕🥕 framboise, 🥕 gingembre

🥕🥕🥕 Blettes, 🥕🥕 pommes, 🍋 citron, 🥕 gingembre

🥕🥕 Brocoli, 🥕🥕 chou kale, 🥕🥕 pomme, 🍋 orange, 🥕 céleri branche 🥕 gingembre

🥕🥕🥕🥕 Carotte, 🥕🥕 citron, 🥕🥕 curcuma, 🥕 gingembre

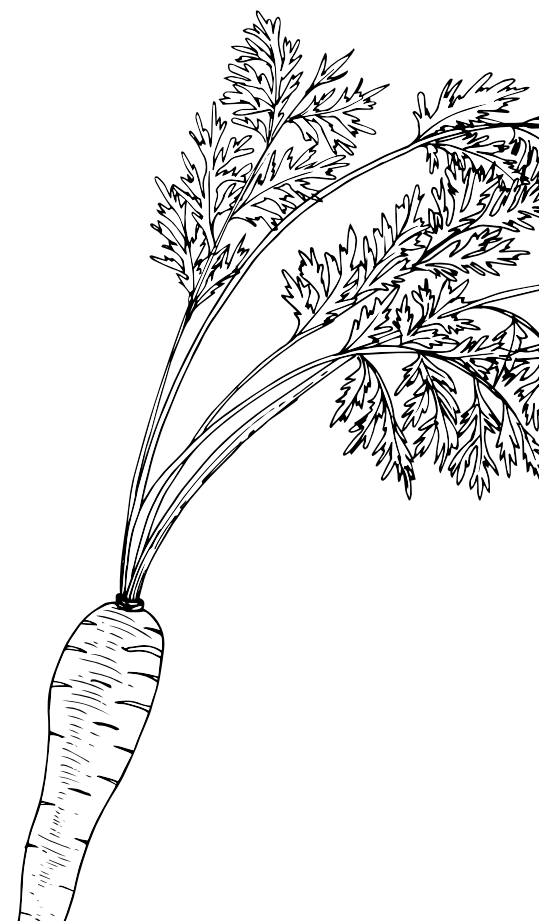
🥕🥕🥕 Chou kale, 🥕🥕 concombre, 🥕🥕 pomme, 🥕 céleri branche, 🍋 citron

🥕🥕🥕🥕 Betterave, 🥕🥕 céleri branche, 🥕 radis noir, 🍋 citron

🥕🥕🥕 Pommes - 🥕🥕 Fenouil - 🍋 citron - 🥕 gingembre - 🥕 curcuma

🥕🥕🥕 Chou kale, 🥕🥕 pamplemousse, 🥕🥕 ananas, 🥕 céleri branche, 🥕 gingembre

🥕🥕🥕🥕 Concombre, 🥕🥕 pomme, 🥕 basilic



LE PLEIN D'ÉNERGIE

La base pour un smoothie réussi : essayez d'avoir une base crémeuse et d'équilibrer les saveurs douces et acides, salées et sucrées. Attention aux couleurs, le vert et l'orange donnent parfois un résultat peu appétissant. Enfin, n'hésitez pas à décorer le vert en saupoudrant un super-aliment d'une couleur contrastante et renforçant la couleur déjà présente.

A chaque recette ajoutez un peu d'eau ou de lait végétal et un glaçon par personne car la friction de la lame peut chauffer un peu le smoothie.

INGREDIENTS

Epinards
Avocat
Citron
Tamari

PAS À PAS

Lavez soigneusement les épinards, épluchez l'avocat. Passez tous les ingrédients au blender et dégustez !

Bonne dégustation !



1 cuillère à soupe



1 cuillère à café



AUTRES IDÉES DE SUPER SMOOTHIES :

🥄🥄🥄 Courgette, 🥄🥄 pomme, 🥄 noisettes trempées, 🥄🥄 avocat, 🥄 maca

🥄🥄🥄🥄 Banane, 🥄 açai, 🥄🥄🥄 lait de coco, 🥄🥄 flocons de châtaigne

🥄🥄🥄🥄 Mangue, 🥄🥄 ananas, 🥄 orange, 🥄 citron vert

🥄🥄 Banane, 🥄🥄🥄🥄 épinard, 🥄🥄 courgette, 🥄🥄 pomme, 🥄 citron, 🥄 curcuma 🥄 gingembre 🥄 spiruline

🥄🥄🥄🥄 Courgette, 🥄🥄 épinards, 🥄🥄 lait de coco, 🥄 gingembre, 🥄 curcuma, 🥄 protéines de chanvre, 🥄 flocons d'épeautre

🥄🥄🥄🥄 Courgette, 🥄🥄 pomme, 🥄🥄 avocat, 🥄 curcuma, 🥄 graines germées

🥄🥄🥄 Concombre, 🥄🥄 avocat, 🥄🥄 pomme, 🥄🥄 citron

🥄🥄🥄🥄 Concombre, 🥄🥄 avocat, 🥄🥄 pomme, 🥄 basilic, 🥄 coriandre fraîche

🥄🥄🥄🥄 Epinard, 🥄🥄 pommes, 🥄 purée d'amande, 🥄🥄 graines de chia, 🥄🥄 céleri, 🥄 herbe de blé, 🥄🥄🥄🥄 lait d'amande

🥄🥄 Epinard, 🥄 citron, 🥄🥄 avocat, 🥄🥄 shoyu, 🥄 flocons de riz, 🥄 coriandre, 🥄 sirop d'agave, 🥄 piment d'Espelette

🥄🥄 Céleri branche, 🥄🥄 brocolis, 🥄🥄 pomme, 🥄 citron, 🥄 gingembre, 🥄 curcuma

🥄🥄🥄 Céleri, 🥄🥄 pomme, 🥄🥄 courgette, 🥄 gingembre, 🥄 flocons d'épeautres germés, 🥄 herbe de blé

🥄🥄🥄🥄 Betterave, 🥄🥄 citron, 🥄 gingembre, 🥄 curcuma, 🥄 grains germées

🥄🥄🥄 Carottes, 🥄🥄🥄 ananas, 🥄🥄 courgette, 🥄 curcuma

🥄🥄🥄🥄 Ortie, 🥄🥄🥄 pomme, 🥄 curcuma, 🥄 cannelle, 🥄 citron, 🥄 gingembre

🥄🥄🥄🥄 Ortie, 🥄🥄 avocat, 🥄 spiruline, 🥄🥄 graines de chia

🥄🥄🥄 Pomme, 🥄🥄 fenouil, 🥄🥄 citron, 🥄 gingembre

🥄🥄🥄🥄 Mangue, 🥄🥄 fenouil, 🥄🥄 pomme, 🥄 gingembre





MARCHE PENDANT LE SÉJOUR DANS LA DRÔME

10 RECETTES D'EAUX DÉTOX ET DE TISANES

LES EAUX DÉTOX

EAU DÉTOX DOUCEUR

Une dizaine de framboises et quelques morceaux de poire.

EAU DÉTOX ROUGE

Eau avec décoction de myrtilles.

EAU VITALITÉ

Quelques pommes, gingembre, bâtons de cannelle et anis étoilé dans l'eau.

EAU D'ÉTÉ

Une tranche de melon en morceau avec des feuilles de basilic.

EAU DÉTOX RAFRAÎCHISSANTE

Choisir des morceaux de pastèque bien mûre à faire tremper avec quelques feuilles de menthe.





LES TISANES

TISANE DU MATIN

Thym citronné, menthe douce, marjolaine, basilic.

TISANE VITALITÉ

Romarin, mélisse, gingembre.

TISANE SÉRÉNITÉ

Verveine, tilleul, camomille.

TISANE DIGESTION LÉGÈRE

Rondelles de citron, gingembre, anis étoilé.

TISANE APAISANTE

Valériane, verveine, lavande.

10 OUTILS DE MA PHARMACIE NATURO



1 : BICARBONATE

CONTRE L'ACIDITÉ GASTRIQUE

Peu coûteux et efficace pour lutter contre l'acidité gastrique et tissulaire.

Une petite quantité de bicarbonate dans un verre d'eau permettrait de lutter au quotidien contre l'acidité et l'inflammation.

2 : HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE

POUR DÉTENDRE

L'huile essentielle de lavande diluée dans de l'huile végétale et appliquée sur le plexus solaire et les poignets apaise le système nerveux.

Une goutte sur l'oreiller peut aussi être d'un grand secours pour trouver l'endormissement.

3 : LE MACÉRAT D'ARNICA

CONTRE LES CONTUSIONS

L'arnica est une plante très utile en cas d'ecchymose, d'hématome à la suite d'une contusion. C'est une huile particulièrement appréciée des sportifs puisqu'elle aide à prévenir les contractions musculaires et permet une meilleure récupération.

Elle s'utilise également contre les douleurs articulaires.



4 : LE CHARBON ACTIF

ANTI-BALLONNEMENTS

Le charbon végétal activé (à diluer avec une cuillère en bois et à boire à la paille sous peine de ressembler à Jacquouille la Fripouille) peut soulager ballonnements gênants et autres ventres gargouillants. Idée : en voyage, toujours partir avec ses gélules de charbon pour lutter contre toute éventuelle et désagréable tourista.



5 : L'ALOE VERA

CONCENTRÉ D'ACIDES AMINÉS

Le jus de l'aloé vera est redoutable pour apaiser les intestins malmenés. On connaît l'action miraculeuse de son gel sur les problèmes de peau, mais c'est une panacée.

Elle contient 20 des 22 acides aminés essentiels à l'être humain. Faites-vous conseiller pour bien l'utiliser.

6 : LE PSYLLIUM

RÉGULATEUR INTESTINAL

Le tégument de plantain blond des Indes, plus communément appelé Psyllium, est fait de mucilages qui gonflent au contact de l'eau.

Ces fibres moulent les selles à tendance molle et poussent les selles difficiles à évacuer. C'est un régulateur redoutable !



7 : L'ARGILE

EN INTERNE OU EN EXTERNE

En interne, sous forme d'eau argileuse ou de lait argileux, elle permet d'apaiser toute la sphère digestive et c'est également un grand reminéralisant.

En externe, en cataplasme, elle est d'une grande efficacité pour soulager les douleurs articulaires et les inflammations.

8 : LE MIEL

L'ANTIBACTÉRIEN NATUREL

Le miel est un puissant antibactérien et antiseptique naturel. Appliqué sur la peau, il cicatrise les plaies, avec une efficacité supérieure pour le miel de thym ou de lavande. Le miel d'eucalyptus ou de sapin est un allié redoutable contre les maux de gorge.





9 : L'HUILE ESSENTIELLE DE TEA TREE

L'INCONTOURNABLE

L'huile essentielle de Tea Tree est un incontournable dans la trousse à pharmacie naturo.

Elle est efficace dans un grand nombre d'infections de la peau, c'est un antifongique et anti-bactérien qui s'avère particulièrement efficace en cas de mycose.

10 : L'ELIXIR DU SUÉDOIS

TONIFIE ET SOULAGE

Cette macération d'une soixantaine de plantes est un digestif hors pair. Il permet également de tonifier l'organisme et, en application locale, il soulage, grâce à son camphre, les piqûres d'insectes.

10 RITUELS ET NETTOYAGES À FAIRE CHEZ SOI



1 : QUELQUES MINUTES DE MÉDITATION

UN YOGI A DIT :
«SI VOUS NE TROUVEZ PAS
LE TEMPS DE MÉDITER,
MÉDITEZ».

Calmer l'esprit, redistribuer l'énergie souvent trop attribuée au mental, redonne à votre système végétatif du carburant pour réaliser de bonnes digestions et une bonne nutrition cellulaire.

N'oublions pas que tout est interconnecté.



LA SIGNORIA, SÉJOUR DÉTOX PLAISIR EN CORSE

2 : GANDUSH

LE RITUEL AYURVÉDIQUE

Issu de la médecine ayurvédique, le gandush ou oil pulling se pratique généralement le matin, au réveil. Prenez une cuillère à café d'huile de sésame à garder plusieurs minutes en bouche, en mouvement.

Crachez l'huile puis raclez la langue afin d'éliminer les toxines en bouche.

3 : REVEIL MUSCULAIRE

POUR UN RÉVEIL EN DOUCEUR

Effectuer un déverrouillage articulaire et musculaire quotidiennement permet de réveiller le corps en douceur et d'éliminer les tensions.



4 : MARCHER DANS LA ROSÉE

RENFORCER LA VITALITÉ

Pour les réveils difficiles, sortez faire quelques pas et recueillez à travers vos pieds toute l'énergie accumulée dans la rosée.

Sa fraîcheur et sa pureté renforceront votre vitalité.

5 : LA LOTA

POUR UN NETTOYAGE EFFICACE

½ cuillère à café rase de gros sel marin gris ajouté à une pointe de couteau de sel de nigari, le tout mélangé à de l'eau tiède dans une lota.

Laisser s'écouler l'eau d'une narine à l'autre pour un bon nettoyage des cavités nasales.

6 : BOIRE UN VERRE D'EAU TIÈDE LE MATIN

FAVORISER LA RÉGÉNÉRATION.

La nuit est un moment de grande régénération pour nos cellules. Boire un verre d'eau tiède le matin, avant le petit-déjeuner si vous en prenez un, est une des grandes clés de la santé.

7 : LE RITUEL DU SOMMEIL

OPTIMISER LA QUALITÉ DU SOMMEIL

Pour optimiser la qualité du sommeil et faciliter l'endormissement, plusieurs habitudes peuvent être mises en place : manger léger le soir, se coucher régulièrement avant 23H pour un sommeil vraiment réparateur, un bain chaud peut être une bonne alternative pour faciliter l'endormissement ou encore quelques exercices de cohérence cardiaque (technique de respiration).

Le sommeil est primordial pour notre santé, il est important de ne pas le négliger. Ne pas hésiter à se faire aider d'un(e) naturopathe si le sommeil n'est plus de bonne qualité.



8 : LA DOUCHE ÉCOSSAISE

BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Avant de finir votre douche, alternez sur l'ensemble du corps ou juste sur les membres inférieurs eau chaude/eau froide en terminant par le jet d'eau froide.

Cette technique permet de garder une peau tonique et va booster le système immunitaire.

10 : HYGIÈNE DU VASE INTESTINAL

RETROUVER L'ÉQUILIBRE

Afin d'optimiser le travail de nettoyage du corps, le recours ponctuel au bock à lavement (douche rectale - 400 ml d'eau) permet de conserver un équilibre dans les cycles d'élimination. Se vider le ventre, c'est aussi se vider la tête.

La cure de psyllium peut également éviter certains désagréments. Ne pas hésiter à consulter un(e) naturopathe pour faire un bilan de vitalité.

9 : LE JEÛNE INTERMITTENT

RÉGULER LA GLYCÉMIE

Parmi les jeûnes dits courts, le jeûne intermittent consiste à dîner tôt (entre 18h et 20h) et à reprendre une alimentation au moment du déjeuner.

La période d'alimentation de la journée ne s'étale donc que sur 8 heures. Il reste 16 heures à l'organisme pour digérer, métaboliser et assimiler.

Redoutable pour la perte de poids et la régulation de la glycémie.



10 MOUVEMENTS DU RÉVEIL MATIN

1 : ROTATION DE LA TÊTE

Tête penchée vers l'avant, effectuer des rotations complètes en commençant le cercle par la droite. La rotation est lente et réalisée en conscience, on recherche l'amplitude dans le mouvement pour bien dénouer les cervicales, mais sans forcer, sans mettre de tension. Même chose en commençant par la gauche.

Tourner la tête vers la droite à l'inspiration puis revenir au centre à l'expiration. Idem côté gauche.

Pencher l'oreille droite vers l'épaule droite à l'inspiration, revenir au centre à l'expiration. Idem côté gauche.

2 : DÉVERROUILLAGE ÉPAULES & OMOPLATES

Effectuer une rotation des épaules, bras relâchés (ne pas plier les coudes pendant la réalisation du mouvement), dans le sens avant/arrière puis dans le sens arrière/avant. L'inspiration se fait au moment de l'ouverture de la cage thoracique. Rechercher l'amplitude dans le mouvement

Lever uniquement les épaules en alternance dans un mouvement rythmé et dynamique. Le buste et les coudes restent fixes.

L'objectif est de bien échauffer les omoplates.



3 : TORSION 1

Bâton sur les épaules, pieds largeur de bassin, pieds bien ancrés au sol, genoux déverrouillés, on se grandit à la première inspiration, puis expirer à gauche en emmenant tête et bâton loin derrière, mouvement dans la rectitude, idem inspiration à droite. On va le plus loin possible derrière, mouvement lent.

On observe ce qui se passe au niveau de la colonne.

4 : TORSION 2

Bâton sur les épaules, jambes écartées largeur bassin, pieds bien ancrés dans le sol, doigts de pieds rentrés vers l'intérieur pour bien fixer le bassin.

On fixe un point pour éviter que la tête bouge.

Serrer les fessiers, on se grandit à la première inspiration, puis expiration à gauche.

Mettre l'attention sur la position du bâton à l'avant. Mouvement dynamique.

5 : ARC

Position debout, jambes largeur bassin.

À l'inspiration, ouvrir la cage thoracique et positionner les bras vers l'arrière, le dos est cambré, bassin est en antéversion (fessiers en arrière), ouverture du cœur, tête au ciel.

À l'expiration, ramener les bras vers l'avant, le dos est rond, le bassin en rétroversion, étirement du dos, tête légèrement vers le bas mais pas affalée.

Alterner dos creusé/dos rond.

6 : ROTATION DU BUSTE - AUTOMASSAGE DES ORGANES

Lever les bras au ciel, inspirer et tourner le buste côté droit.

Rester bras tendus et descendre côté droit, rester en rétention pleine et passer devant en relâchant bien le dos et la nuque.

Continuer la rotation vers le côté gauche et remonter en expirant. Revenir au centre, bras vers le ciel et recommencer le mouvement.



LA PISCINE DE LA SIGNORIA, CALVI, CORSE

7 : UDDIYANA BANDHA

En Sanskrit, Uddiyāna signifie « the path of upward flight ». Cela fait référence au Prāna, l'énergie subtile qui prend le chemin ascendant le long de la colonne vertébrale. Bandha signifie « contraction ».

Le sens complet de cette technique est donc « la contraction qui entraîne la montée d'énergie ».

TECHNIQUE :

1) L'estomac est vide (pas de nourriture depuis 2 ou 3 heures)

2) Position de départ : à partir de la position debout, pliez les genoux et supportez le poids du haut du corps sur vos cuisses, comme suit : bras tendus, placez les mains juste au-dessus des genoux pour supporter le tronc. Les mains sont face à face, doigts tournés vers

l'intérieur. Cette position est très importante pour bien relaxer les muscles abdominaux.

3) Expirez profondément jusqu'à vider complètement l'air des poumons. Vous pouvez plier davantage les genoux, et même vous accroupir pour aider à l'expiration.

4) Revenez en position initiale poumons vides avec le ventre complètement relaxé. Simulez une inspiration (c'est une sorte de fausse inspiration) qui va naturellement « aspirer » le ventre vers le haut du corps et le plaquer à la colonne, une succion naturelle sans effort supplémentaire ni contraction.

Maintenez Uddiyāna Bandha pendant un temps court au départ puis augmentez progressivement la durée, tant que l'état de rétention reste confortable.

5) Relâchez le ventre puis inspirez doucement. N'hésitez pas à faire une respiration complète entre deux Uddiyāna Bandha. Il est conseillé de faire 10 à 20 répétitions. Si le moindre inconfort arrive, stoppez l'exercice.



8 : LE MASSAGE GASTRIQUE

Ce massage se pratique sur un point qui se trouve juste en dessous du sternum.

Avec les deux doigts (index et majeur) de la main gauche, cherchez le point de jonction de vos côtes (le sternum) et positionnez le pouce droit juste en dessous de ce point. Massez le plus profondément possible dans le sens des aiguilles d'une montre (pendant une minute environ). Changez de pouce et massez ensuite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Concentrez-vous sur le point massé. Après l'exercice, fermez les yeux et portez votre attention sur la perception de la relaxation profonde de l'organe.

Ce massage est très purificateur.



9 : MOUVEMENT DU BASSIN

Rotation complète du bassin, cercles avec alternance antéversion/rétroversion, les genoux accompagnent le mouvement, rechercher l'ouverture maximale, mains sur les hanches pour accompagner le mouvement.

Bien ancrer les pieds en pliant légèrement les genoux. Quand le bassin est en rétroversion, bien penser à l'ouverture des lombaires.

10 : ECHAUFFEMENT GENOUX – CHEVILLES -MOLLETS

Posez les mains sur les genoux et effectuez des rotations dans un sens puis dans l'autre.

En appui sur la jambe gauche, effectuez des rotations de la cheville droite puis de la cheville gauche. Pieds largeur de bassin.

Montez et descendez en demi pointe pour bien étirer les mollets.

10 CONSEILS MAGIQUES POUR MA DÉTOX NUMÉRIQUE

1 : LES EMAILS, DEUX FOIS PAR JOUR

Les emails (et autres messages reçus sur Whatsapp, Facebook, Instagram...) sont hautement addictifs. Petites stimulations intellectuelles, ils nous détournent de tâches plus productives et satisfaisantes.

Consultez-les deux fois par jour, par exemple avant le déjeuner et pendant votre trajet du soir dans les transports en commun. Y a-t-il tant d'e-mails qui ne peuvent pas attendre une demi-journée pour avoir une réponse ?

2 : ATTENTION À LA LUMIÈRE DES ÉCRANS

La lumière des écrans provient de leur rétroéclairage à LED.

Dite « Lumière bleue », celle-ci est néfaste pour la rétine (utilisez des lunettes filtrant la lumière bleue si vous travaillez sur ordinateur). Le soir, cette lumière bloque la production de mélatonine, nécessaire à votre endormissement et au repos. Bannissez l'usage des écrans après 20h.

Vous pouvez aussi utiliser des applications qui « réchauffent » les couleurs de l'écran après une certaine heure (par exemple nightshift pour iPhone, iPad et Mac, F.lux pour Windows et Android).

3 : DES GENS, PAS DES APPS

Vous ne savez pas comment prendre vos distances avec votre smartphone ?

Posez-vous les questions suivantes :

1/ « Est-ce que cette application est un outil qui me sert à réaliser une tâche et puis me laisse tranquille ? » (par exemple la calculatrice, l'appareil photo ou une application de taxi)

2/ « Est-ce que cette application me sollicite seulement lorsqu'une personne cherche à me parler personnellement ? » (par exemple un réseau social vous sollicite automatique-

ment lorsqu'un nouvel élément est posté, sans qu'il vous soit pourtant adressé personnellement, alors qu'un SMS m'est adressé directement).

3/ « Est-ce que cette application fait un bon usage de mon temps ? » (par exemple les jeux qui servent à « tuer le temps » ne le font pas, par définition). Si la réponse à ces questions est « non », vous pouvez supprimer cette application.

4 : FAITES VOUS CHIER, POUR DE VRAI

Il est tentant d'optimiser son temps aux toilettes en lisant ses messages ou l'actualité.

Malheureusement, sur le plan physiologique cela vous fait rester plus longtemps sur le trône, ce qui est mauvais pour la circulation sanguine et augmente le risque de varices. Et sur le plan psychique cela vous empêche de vous ennuyer. Or, il a été démontré que l'ennui est mère de la créativité.

Profitez de ce temps sans sollicitation extérieure pour vous payer ce petit luxe. Ennuyez-vous !

6 : LIRE UN LIVRE, PLUS EFFICACE QUE 1 000 SITES WEB

Internet regorge d'informations. Mais pour vous faire visiter le plus de pages possibles, et donc vous afficher le plus de publicités possibles, ces informations sont souvent en format court (et parfois de piètre qualité).

Ces pages internet sollicitent davantage votre attention immédiate, vos réflexes et émotions primaires. Votre capacité de concentration et de raisonnement est laissée de côté. C'est le contraire de la pensée linéaire, propice à l'apprentissage et la créativité.

Le remède à ça ? Un bon vieux livre. Il vous permet de ralentir et retrouver votre imagination et capacité de raisonnement.

5 : LE SMARTPHONE, INTERDIT DE CHAMBRE À COUCHER

Le soir, consulter son smartphone retarde l'endormissement. La nuit, en cas d'insomnie, le pire serait de l'utiliser pour essayer de retrouver le sommeil. Et le matin, il nous bombarde d'informations alors que le cerveau prend ses aises et démarre doucement sa journée.

Décidemment, le smartphone n'a rien à faire dans votre chambre. S'il vous sert actuellement de réveil matin, remplacez-le par un bon vieux réveil, qui fera son travail sans vous polluer.



7 : DEHORS

LES NOTIFICATIONS !

Ding ! Ding ! Ding !

Pourquoi accepter de se faire siffler par son smartphone comme si vous étiez son majordome ?

La majeure partie de ce qui se cache derrière ces notifications peut attendre que vous en ayez réellement besoin. Vous ouvrirez alors l'application correspondante, au moment qui s'y prête et non en interrompant votre tâche en cours.

Et si finalement vous ne le faites jamais, c'est que cette notification/app n'était pas si importante. Si vous préférez rester joignable pour vos proches, désactivez toutes les notifications, sauf un canal qui leur

permettra de vous joindre (SMS par exemple).

Bonus : faites la même chose pour les petites pastilles rouges qui décomptent le nombre de messages non lus... elles sont conçues pour vous faire culpabiliser et faire appel à votre instinct de rangement.

Désactivez-les !



8 : COULEURS À L'ÉCRAN, LES ATTENUER VOUS AIDERA

Rouges, bleues, vertes...

Les icônes de couleur vous attirent l'œil et émoustillent votre cerveau. En passant votre écran en niveaux de gris, vous les rendez moins attractives, et rendez ainsi votre smartphone plus fonctionnel.

Pour cela, sur iPhone, allez dans «réglages>général>accessibilité>raccourci>accessibilité>filtres de couleur». Une fois cette option sélectionnée, un triple clic sur le bouton principal suffit à passer de couleurs à niveau de gris, et vice-versa. Sur Android TBD.

10 : MÉDITEZ

Enfin, si tous ces conseils vous ont plu, essayez la méditation, la pratique de la pleine conscience.

Elle est l'inverse des excès informationnels que la vie numérique nous a apportés. Redécouvrez vos sens, votre environnement, vos sentiments.

Déconcentration, anxiété, manque de confiance en soi, mauvais management de la colère... la pleine conscience est un remède efficace contre les symptômes du stress cognitif que la vie numérique nous inflige parfois.

9 : FAITES LA DIÈTE INFORMATIONNELLE

De la même manière que la diète nutritionnelle est profitable au corps humain, la diète informationnelle est profitable au cerveau humain.

Profitez de vos vacances pour ne pas lire l'actualité, les blogs, les tweets, les posts sociaux... Laissez votre cerveau se reposer.

Réapprenez à vous ennuyer un peu. Lisez. Faites appel à votre mémoire. Jouez à des jeux de société ou des jeux de cartes... Cela ravivera vos idées et votre créativité.





PAYSAGE LORS D'UNE RANDONNÉE DANS LES ALPILLES

10 TYPES DE JEÛNES & CURES DÉTOX À FAIRE CHEZ SOI

1 : LE JEÛNE INTERMITTENT QUOTIDIEN

IDÉAL POUR LA PERTE DE POIDS

Réduire la tranche horaire des repas à 8 ou 10 heures. Ne manger que sur cette période-là.

Exemple : de 10h à 18h. La nuit correspond alors à une période de jeûne de 16 heures.

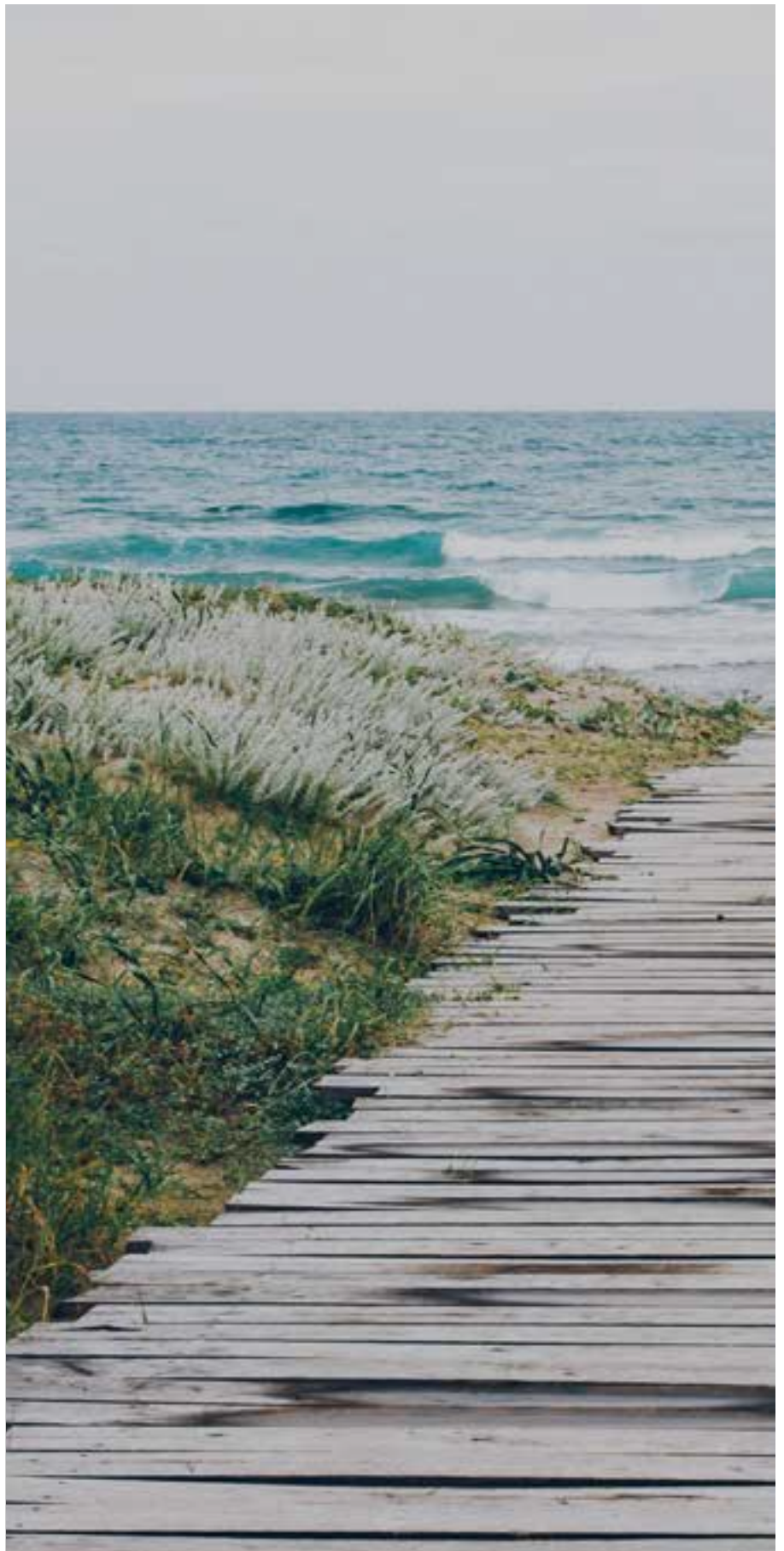
Idéal pour la perte de poids.

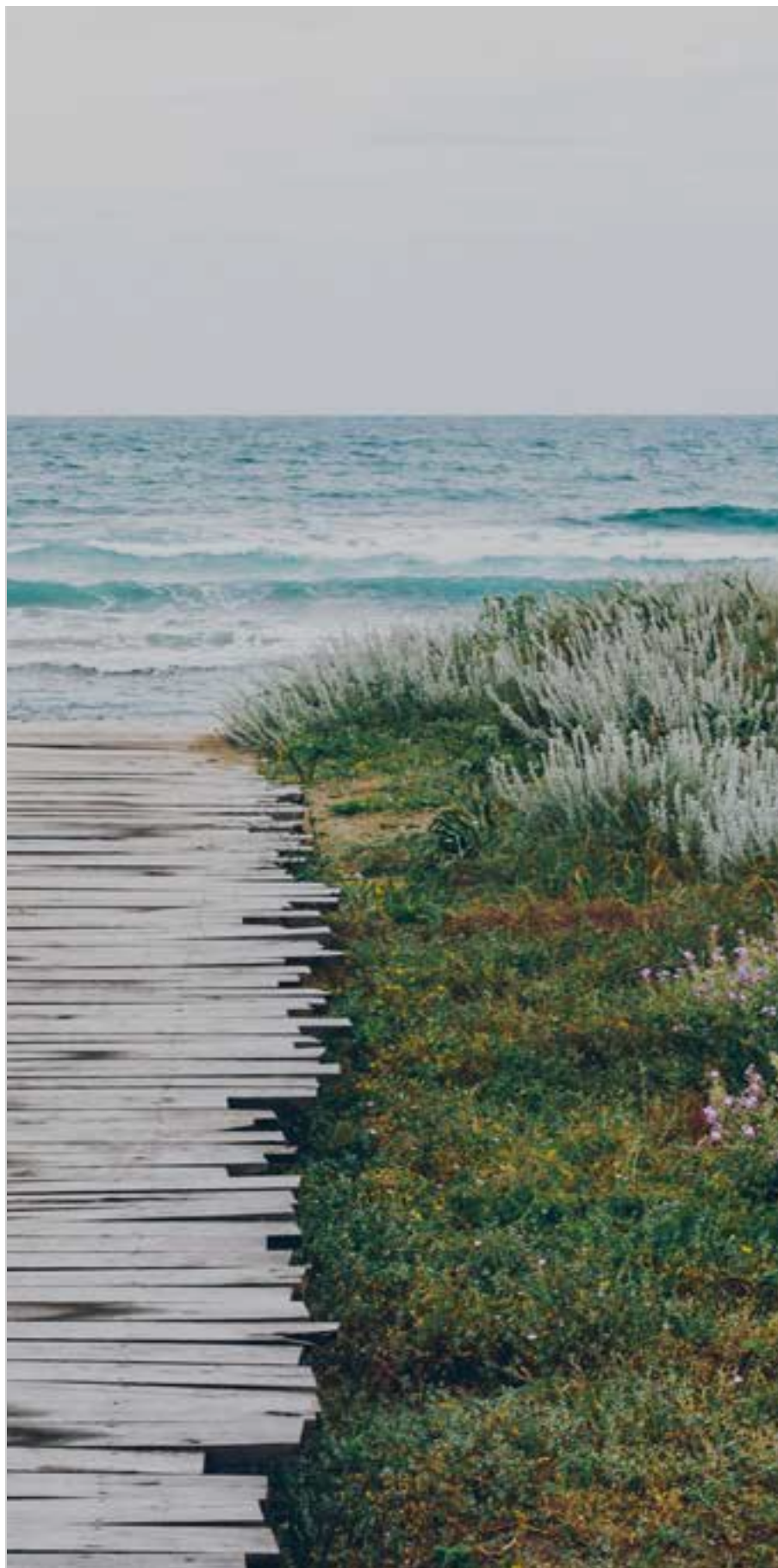
Attention, si cancer, ne pas répéter les périodes de jeûne trop souvent car au moment de la réalimentation il y a stimulation de facteurs de croissance qui favorisent la prolifération cellulaire. Pas de jeûne intermittent. Favoriser le jeûne long une à deux fois/an.

2 : LE JEÛNE 5:2

PRENDRE LE RYTHME

Manger «normalement» 5 jours puis ne prendre que 500 calories/J les deux derniers jours de la semaine.





3 : JEÛNER UN JOUR PAR SEMAINE

POUR LE REPOS DU CORPS

En jeûnant par exemple du dimanche soir au lundi soir nous mettons notre organisme au repos pendant 24h et lui donnons ainsi l'occasion de se reposer et de se renouveler.

4 : LA CURE DE RIZ

POUR LES INTESTINS FRAGILES

Intéressante pour les intestins fragiles qui supportent mal les fibres. Idéale l'hiver. Attention tout de même aux personnes sensibles à la constipation.

5 : LA CURE DE RAISIN

DÉTOXIFIANTE

Très détoxifiante et délicieuse. Idéale l'automne mais attention à l'apport en sucre. Faites-vous conseiller.



6 : LES 20/80

POUR ARRÊTER DE CULPABILISER

Manger des repas sains 80% du temps pour ne pas culpabiliser si l'on fait des excès les 20% restants du temps.

Ce régime convient bien aux gourmands, épicuriens et fêtards qui apprécieront d'autant plus les 20%.

Cette cure peut très bien être couplée avec un jour de jeûne par semaine et être adopté lors de périodes festives.

7 : LE JEÛNE LONG

LE PLUS BÉNÉFIQUE

A partir de 6 jours et dans certain cas jusqu'à 21 jours nous parlons de jeûne long.

Les intérêts sont multiples :

- Production de cétones par l'organisme, bénéfiques pour le cerveau.
- Stimule le système immunitaire
- Baisse de l'insulino-résistance, symptôme lié à une mauvaise alimentation, souvent lié à une prise de poids importante et à l'origine du diabète de type 2.
- Baisse des risques de développer une maladie auto-immune
- Baisse le nombre de cytokines pro-inflammatoires.

D'après certaines recherches, jeûner avant et pendant une chimiothérapie pourrait limiter les effets secondaires des traitements et augmenter leur efficacité.

8 : LA CURE DE POMMES

IDÉALEMENT PAUVRE EN FRUCTOSE

Pauvre en fructose, la cure de pommes est intéressante pour les personnes qui doivent surveiller leur taux de sucre ou qui sont en pré-diabète. Encore une fois, fiez-vous à vos ressentis et à vos besoins.

10 : LA CURE DE SUPER-SMOOTHIES

LES FIBRES EN PLUS

Les super-smoothies ont toutes les qualités des jus frais et apportent en plus des fibres, glucides et des protéines.

En y ajoutant des super aliments, aussi appelés alicaments, comme la spiruline, les graines de chia, les baies de Goji, vous vous offrez une vraie cure de vitalité.

Cette cure est particulièrement adaptée à une première expérience de cure ou aux personnes trop maigres. Pensez à bien garder vos smoothies en bouche pour les pré-digérer avec la salive.

9 : LA CURE DE JUS FRAIS

HYPER REMINÉRALISANTE

Il s'agit d'une cure qui nettoie et qui donne de l'énergie en même temps. La chlorophylle présente en grande quantité dans les légumes verts à feuille a un effet purifiant sur le sang.

Pensez à bien garder vos jus en bouche pour les pré-digérer avec les enzymes présentes dans la salive.





LES ALPILLES

10 PISTES POUR «INCARNER LE CHANGEMENT QUE L'ON SOUHAITE VOIR DANS CE MONDE»

1 : CONSOMMATEUR OU CONSOMM-ACTEUR ?

PRISE DE CONSCIENCE

Consommer est un acte fort avec lequel on donne son énergie (celle qui nous a permis de gagner de l'argent) à un tiers. Consommer veut également dire produire et donc utiliser des ressources qui seront finalement détruites dans la plupart des cas en fin de vie de l'objet en question.

Avant chaque achat, se poser les questions suivantes :

- En ai-je vraiment besoin ?
- N'ai-je pas déjà un produit similaire à la maison ?
- Puis-je le louer ou l'emprunter à un voisin, un ami ?
- Où et comment est produit cet objet ou ce service ?
- A qui et à quoi profitera mon argent ? Qu'est ce que je finance avec mon achat ?

2 : LES 3R VS JETER

AVANT D'ACHETER PUIS DE JETER PENSEZ 3R

- Réutiliser (comme favoriser les achats en vrac ne produisant pas de déchets)
- Réparer (c'est l'occasion d'acquérir de nouvelles compétences, de rencontrer du monde)
- Recycler (tout est indiqué sur l'étiquette de chaque produit)



3 : À PIED OU À VÉLO

LE GESTE ÉCOLOGIQUE

En favorisant la marche et le vélo (pourquoi pas électrique) plutôt que prendre la voiture, nous nous faisons du bien et agissons pour l'urgence écologique et sociale.

4 : COMPRENDRE & GÉRER NOS ÉMOTIONS

MAÎTRISER NOS RÉACTIONS

Comprendre nos émotions pour mieux maîtriser nos réactions (les outils comme la communication non violente, les stages de développement personnel, la naturopathie ...)



5 : LES 4 ACCORDS TOLTÈQUES

4 RÈGLES POUR ÊTRE

- Faire toujours de son mieux.
- Ne pas faire de suppositions.
- Ne pas en faire une affaire personnelle.
- Avoir une parole impeccable.

7 : VOYAGER

S'OUVRIRE AU MONDE

- Un minimum d'organisation pour laisser l'imprévu nous faire vivre de belles rencontres.
- Un minimum de charge, la légèreté c'est la liberté.
- Apprendre différentes manières de vivre, ouvrir notre champ de vision.
- Augmenter notre empathie, notre tolérance.

9 : BÉNÉVOLAT

SE RENDRE UTILE

Découvrir l'art de comprendre à quel point cela rend heureux d'être utile sans aucune attente financière en retour.

6 : LA PUISSANCE DE LA PENSÉE

NOURRIRE L'OPTIMISME

Nourrir l'optimisme et le positif plutôt que les peurs et les doutes, nourrir la confiance plutôt que la méfiance.

Ces deux pensées, positives et négatives, sont comme deux animaux qui se combattent, celui qui gagnera est tout simplement celui que l'on nourrira.

8 : CULTIVER LA CONFIANCE

SE LANCER

"Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait"
Marc Twain

10 : CULTIVER SON JARDIN

REDEVENIR AUTONOME

Se réapproprier une autonomie pour se nourrir, l'intégrer à l'éducation de nos enfants



LE SPA DE LA SIGNORIA, SÉJOUR DÉTOX PLAISIR EN CORSE

INFORMATIONS LÉGALES

CLAIRIÈRE ET CANOPÉE
SAS au capital de 20 000 €.
Siège social : 28 rue de la
Quiétude, 42410 Pélussin
SIREN : 838 118 487 00019
Numéro de TVA intra commu-
nautaire : FR 43 838 118 487
Immatriculation au registre
des opérateurs de voyages
: IM042180004. Garantie fi-
nancière : Groupama. N° de
contrat 4000716140/0. Assu-
rance Responsabilité Civile
Professionnelle d'opérateur de
voyage : police n° 145 005 742
pour un montant de
8 000 000 € chez MMA , 14
boulevard Marie et Alexandre
OYON, 72 000 LE MANS

