
Séjour
JEÛNE
dans le Cap Corse



HOTEL CAP CORSE

CASTEL BRANDO

★★★★

Le Castel Brando est une 'maison d'américains' typique du Cap Corse, un lieu unique qui reflète l'hospitalité Corse, au coeur du village d'Erbalunga.

En collaboration avec notre équipe, Corsican Detox.

Depuis 5 ans nous organisons des séjours Detox & Jeûne en Corse, nous portons les valeurs d'une alimentation saine et locale, pour une santé au naturel. Vous retrouverez une équipe de professionnels locaux : Médecin, praticien en soin, guide de randonnée, professeur de Yoga, maraichers etc…

Dans une ambiance à la fois dynamisante et reposante, entièrement pensée pour que chacun puisse se ressourcer !

NOUVEAU DEPART POUR VOTRE CORPS

Ce séjour offre au corps l'opportunité de se nettoyer en profondeur et de se libérer des toxines accumulées pendant l'année. Le moment pour votre organisme de se régénérer et renforcer ses défenses immunitaires avant l'hiver.

Pour vous accompagner au mieux dans la cure, nous proposons un programme sur-mesure alternant yoga, soins et spa, balades entre mer et montagne ainsi que des ateliers-conférences, animés par des thérapeutes.

Accompagné par un médecin, vous pouvez adapter votre alimentation durant le séjour selon vos envies et capacités. Optez pour un jeûne complet, avec cure de jus où un jeûne partiel avec une alimentation végétale et légère. Les deux formules sont accompagnés de tisanes et bouillons.

Les activités proposées, comme la randonnée, permettent de découvrir la région du Cap-Corse ou de partager un moment ensemble autour d'un atelier yoga. Le spa Intimu est à la disposition des clients pour se détendre dans le hammam, le sauna ou le Jacuzzi, ou bien profiter d'un massage aux huiles essentielles Corses.

" Le jeûne est pour le monde intérieur ce que les yeux sont pour le monde extérieur "

Mahatma Gandi



ACTIVITÉ PHYSIQUE



Yoga & Méditation

Marches encadrées par un accompagnateur montagne

Salle de sport



SPA INTIMU

Le spa de l'hôtel de luxe 4 étoiles propose une carte de soins élaborée à partir de produits identitaires , bio corses.

Pour votre bien-être, nous proposons :

- Une carte des soins réalisés en salle de massage
- Hydromassage à sec sur matelas d'eau HYDROJET ©
- Sauna
- Un hammam à chromo-thérapie et brume à l'eucalyptus
- Jacuzzi intérieur et extérieur chauffé
- Piscine chauffées



LES SOINS

Un bilan nutritionnel individuel sera offert en début de séjour afin de vous proposer des soins personnalisés en fonction de vos besoins et de vos envies.

Durant le séjour, nous proposerons une variété de soins relaxants et drainants, qui faciliteront l'élimination des toxines.

ATELIER CONFÉRENCE

Nous proposons des conférences thématiques sur la santé au naturel et l'alimentation saine.

- Conférences - films et atelier pratique
- Atelier pratique «l'assiette Santé durable, choisir les aliments et élaborer les menus»
- Projection de film : « Le ventre, notre 2ème cerveau. »
- Conférence : «équilibre acido-basique»
- Conférence de clôture « Reprise alimentation en douceur »

Conférence animée par le Dr Dominique Simeoni

Dominique Simeoni –Médecin Homéopathe - Vice-Présidente Association Kousmine France
Formée en alimentation santé, passionnée de cuisine saine. Elle vous accompagnera et partagera ses conseils santé et culinaires tout au long de votre séjour.



NOTRE PROGRAMME DETOX

En amont, un bilan nutritionnel sera établi par notre médecin, afin d'adapter les menus en adéquation avec votre besoin et vos envies.
Nous vous proposons des activités auxquelles vous êtes libres de participer.

8h30 : Bilan de santé matinal : pesée, pH, Tension

9h30 : Jus de légumes - tisane

10h30 : Marche encadrée, en montagne ou au bord de mer (2h environ)

14h : Yoga ou temps en autonomie (soins, massages, repos, lectures, bronzage)

16h : Jus detox

17h : Conférence thématique

19h : Partage du bouillon

21h : Bar à tisane au coin du feu. Temps d'échanges / Projection de film thématique

Cure de jus détox - Bouillons de légume et Bar à tisanes

VOTRE SÉJOUR

Séjour Charme



Les chambres 'Charme' bénéficient d'une literie douillette haut de gamme, du WiFi gratuit, d'un écran plat satellite, du téléphone, d'un mini-réfrigérateur à libre disposition et d'un coffre de sécurité. Les salles de bain disposent d'une baignoire et d'un sèche-cheveux.

L'ambiance des chambres est authentiquement méditerranéenne avec des tons pastels, chauds et lumineux. Aérées, rafraîchissantes, et offrant un confort tout contemporain, les chambres reflètent l'élégance simple de l'Hôtel Demeure Castel Brando.

Séjour Privilège



Les chambres 'Privilège' disposent d'une loggia privative avec salon extérieur; ou en rez de jardin, avec une agréable terrasse privative ensoleillée et un salon extérieur.

Elles bénéficient toutes d'une literie douillette haut de gamme, du WiFi gratuit, de la climatisation, d'une TV satellite, du téléphone, d'un mini-réfrigérateur à libre disposition et d'un coffre de sécurité. Les salles de bain disposent d'une baignoire et d'un sèche-cheveux.

VOTRE SÉJOUR

CHAMBRE **CHARME**
Occupation ***single*** **-** 1 365,00 €
Occupation ***double*** **-** 1 033,00 €

Prix par personne. Hors taxes de séjours en supplément

CHAMBRE **PRIVILEGE**
Occupation ***single*** **-** 1 640,00 €
Occupation ***double*** **-** 1 170,00 €

Prix par personne. Hors taxes de séjours en supplément



VOTRE SÉJOUR

SONT INCLUS
Le séjour, accompagné par notre équipe

- Le bilan de santé par le dr Simeoni
- L'hébergement tout au long de votre séjour
- Les cours de YOGA, randonnées encadrée, conférence, soirée.
- Les repas, les 2 jus par jour pour votre cure detox
  Boissons (eau, tisane bio) à votre disposition en accès libre.
- L'accès au SPA (Piscine chauffée, Jacuzzi, Hammam, sauna, Hydromassage à sec sur matelas d'eau HYDROJET ©)

NE SONT PAS INCLUS

- Les soins

Notre thérapeute Naturopathe, Marie Schiavo sera sur place pour assurer les massages. Si vous souhaitez aller plus loin dans la démarche, elle propose également un bilan en Naturopathie.

- Gommage après Hammam - 15 €
- Réflexologie plantaire - 30min - 40 €
- Massage relaxant - 50min - 70 €
- Massage drainant - 50min - 70 €
- Consultation Naturopathie - Conseil en aromathérapie et bio diététique personnalisé, gestion du stress et de l'émotionnel - 1h30 - 90€





RESERVATION

HÔTEL CASTEL BRANDO

Hôtel **** Castel Brando

Erbalunga - 20222 Brando - Corsica (France)

info@castelbrando.com / www.castelbrando.com

+33 495 30 10 30 (depuis l'étranger)

CORSICAN DETOX

Antonia Simeoni

stagevitalitebienetre@gmail.com