

AVRIL 2026
Détox de printemps

**Programme, carte détox
et rituels**





Détox de printemps

ÉVEIL & RENOUVEAU EN AVRIL

Le printemps n'est pas qu'une saison du calendrier.
C'est un mouvement biologique.

Après les mois d'hiver

— ralentissement, accumulation, repli sur soi —
le corps cherche naturellement à se délester.

Le foie, organe central de la détoxification,
est à son pic d'activité entre mars et mai.

La lymphe demande à circuler. Le système nerveux,
fatigué d'une longue saison froide, aspire à se réguler.
Toutes les grandes traditions de soin ont reconnu ce
moment comme une opportunité.

C'est dans cet esprit que nous avons conçu pour vous
ce programme Détox, afin que chacun selon son
rythme et ses envies puisse trouver sa voie
vers son propre bien-être.





Un programme riche &
varié à consommer selon
vos goûts & envies

Yoga - Massages - Spa - Qi Gong

Atelier cuisine ayurvédique

Découverte des plantes
& atelier tisane

Tapas & boissons
détox



Programme des activités

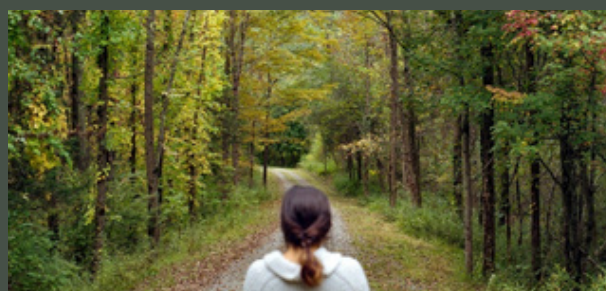


Annaëlle – Yoga Kundalini

Mon approche s'appuie sur les liens entre le corps, le mental et l'attention afin de favoriser des transformations durables, choisies et alignées à nos désirs profonds

Albine - marche méditative - Qi gong

La marche méditative enrichie par des mouvements spécifiques de qi gong (art de santé chinois) est une véritable thérapie par les mouvements doux et la respiration profonde, consciente.



Aurore - massage drainant

Un véritable temps pour soi, un temps de relaxation et de détoxification inspiré des médecines traditionnelles.

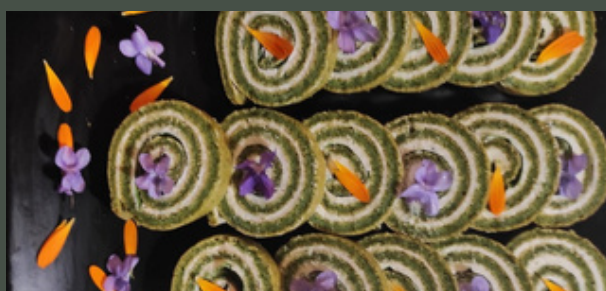
Brigitte - découverte des plantes & atelier tisane

Découvrez les plantes sauvages, médicinales et comestibles du Sancy et confectionnez vos tisanes à base d'épilobe en épi, ortie, achillée millefeuille, reine des prés...



Carole - cuisine ayurvédique

L'ayurveda ne se résume pas à "manger indien", c'est l'art de nourrir son corps. Venez découvrir les piliers de l'Ayurveda et repartez avec des fiches recettes et des préparations pour continuer l'expérience à la maison.



Programme des activités



Profitez de notre spa

Réservez un créneau d'une heure dans notre spa. Au programme, sauna, jacuzzi et tisanerie pour profiter d'un moment de détente. Privatisation possible.

Hélène - Traditions indiennes

Le souffle & la vibration.

Le yoga agit par le mouvement et le souffle pour libérer les tensions. Le voyage sonore enveloppe le corps dans un bain de fréquences et apaise le système nerveux.



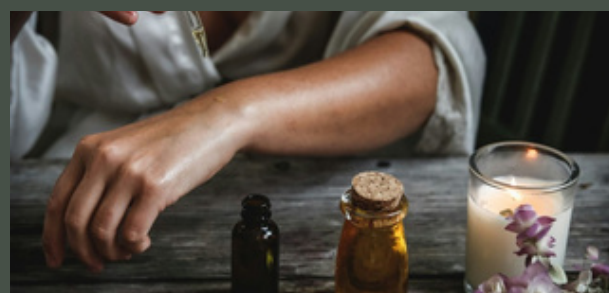
Hélène - médecine traditionnelle chinoise

Le Yin Yoga cible les tissus profonds en maintenant des postures longues dans un état de relâchement complet. Séance de Yoga du visage et auto-massage mains et pieds.

Hélène - traditions occidentales

Aromathérapie : les huiles essentielles agissent sur la circulation, les organes et le système nerveux.

Scan corporel : parcourir mentalement le corps, zone par zone, avec une attention bienveillante.



Carole - atelier lacto-fermentation

Technique de conservation ancestrale, apprenez à booster votre microbiote tout en maîtrisant les techniques de préparation et repartez avec votre propre bocal.



Agenda & tarifs ttc

ACTIVITÉS		DURÉE	TARIF	JOURS	HORAIRES
ACCES SPA		1H00	15 €	Sauf lundi	10H00 - 20H00
MASSAGE		1H00	65 €	Sauf lundis & mercredis	Réservation à l'accueil
YOGA KUNDALINI		1H00	20 €	Les Mardis	17H30 - 18H30
PLANTES SAUVAGES		2H00	15 €	Les Mercredis	10H00 - 12H00
MARCHE - QIGONG		1H30	20 €	Les Jeudis (sauf le 02/04)	17H00 - 18H30
ATELIER TISANES		2H00	15 €	Les Vendredis sauf le 03/04	10H00 - 12H00
CUISINE AYURVÉDIQUE		2H00	20 €	Les 8, 17, 29/04	17H00 - 19H00
LACTO-FERMENTATION		2H00	25 €	Les Mercredis 15 & 22/04	17H00 - 19H00
TRADITIONS INDIENNES		2H30	30 €	Les Samedis 4 & 18/04	17H00 - 19H30
inclus	YOGA	1H30	20 €	<i>idem</i>	17H00 - 18H30
	VOYAGE SONORE	1H00	20 €	<i>idem</i>	18H30 - 19H30
MED. TRAD. CHINOISE		2H30	30 €	Les Vendredis 10 & 24/04	17H00 - 19H30
inclus	YIN YOGA	1H30	20 €	<i>idem</i>	17H00 - 18H30
	YOGA du VISAGE	1H00	20 €	<i>idem</i>	18H30 - 19H30
TRAD. OCCIDENTALES		2H30	30 €	Les Samedis 11 & 25/04	17H00 - 19H00
inclus	AROMATHÉRAPIE	1H30	20 €	<i>idem</i>	17H00 - 18H30
	SCAN CORPOREL	1H00	20 €	<i>idem</i>	18H30 - 19H30

La Détox dans vos verres et dans vos assiettes !



**Boissons & tisanes Détox
tous les jours à partir de 15 h**

**Tapas Détox en sus de notre
carte du moment tous les
soirs du mardi au dimanche**

**Le plat Détox du samedi soir
par Carole, Casa Lavota**



**LA
DES TABLE
MOUFLONS**



Sancy ▲ Resort
1200m



Les bonnes routines du quotidien



Matin (10–30 min)

Commencez doucement et posez l'intention de la journée :

- réveil sans écran (évittez le téléphone pendant 10–15 min) -
- Hydratation : un grand verre d'eau tiède ou chaude selon votre tolérance -
- Mouvements légers : étirements, yoga ou marche -
- Respiration / intention (2–5 min) : se concentrer sur sa respiration et se fixer une intention simple -
- Option : écrire 1–2 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e)s



Après-midi

Petit reset :

- 5–10 min de pause mentale :
- respiration, musique calme ou micro-sieste -
- Boire de l'eau ou une boisson chaude -
- Faire un point rapide : "qu'est-ce que j'ai déjà accompli ?"



Soirée

Préparer le corps et l'esprit au repos :

- Déconnexion progressive (30–60 min sans écran avant de dormir)
- Rituel relaxant : douche chaude, lecture, lumière douce, câlins
- Un repas léger avec une assiette équilibrée et de saison
- Sommeil régulier : essayer de garder des horaires stables



Vos notes personnelles

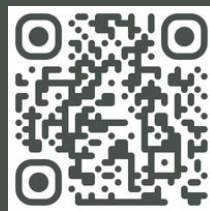




Un grand merci pour votre séjour au Sancy Resort



Le Sancy Resort est ouvert aux 4 saisons.
Ici, pas un jour ne ressemble au précédent.
Le paysage prend un malin plaisir à évoluer sans cesse.
Pour notre plus grand plaisir.



Rejoignez la communauté du Sancy Resort

