



Nos séjours thérapeutiques personnalisés au cœur du massif des Bauges



Retrouvez l'essentiel, retrouvez-vous !

Forts d'une longue expérience en accompagnement des personnes, en entreprise et en thérapie, nous avons créé un lieu innovant qui répond à un besoin réel de ressourcement et de convalescence. Alliance d'un lieu magnifique, de propositions thérapeutiques et de possibles activités de loisirs, la S.A.S Cœurs d'Alpage propose des séjours personnalisés pour retrouver énergie et sérénité.

Qui est concerné ?



Si vous souffrez des suites d'un burn-out, d'une dépression ou de toute pathologie qui nécessite un temps de convalescence, nous proposons une démarche de résilience originale et complète au grand air, en moyenne montagne.

Cette offre s'adresse aussi à des personnes qui ont traversé une période de vie particulièrement difficile ou douloureuse.

Le parcours thérapeutique



Nous sommes un collectif de 4 thérapeutes expérimentés, engagés dans la réussite de votre parcours en fonction de votre objectif.

Selon la nature de votre problématique et de vos appétences, nous élaborons un parcours personnalisé, avec l'un ou plusieurs d'entre-nous, selon les accompagnements retenus.

Ce parcours est finalisé lors de votre arrivée afin que vous disposiez immédiatement de votre planning de la semaine.

Chaque journée (à l'exception du week-end) est organisée avec un temps d'accompagnement de 1 à 3 heures (la durée est variable selon la spécialité), et un temps consacré au repos et au loisir. Vous bénéficierez donc de 5 séances lors de votre séjour d'une semaine, ainsi que d'un entretien d'accueil et de fin de séjour qui font pleinement partie du parcours.

Parmi l'éventail de prestations proposées :

- Séance énergétique de relaxation
- Séance de rééquilibrage énergétique
- Massage énergétique
- Massage bien-être
- Massage du visage
- Shiatsu
- Hypnose ericksonienne
- Détachement Emotionnel Express
- Naturopathie
- Réflexologie

Et aussi

- Entretien de recentrage ou de repositionnement
- Accompagnement au rebond professionnel de type coaching
- Accompagnement à la médiation personnelle ou professionnelle



Et encore, s'il s'agit d'un séjour de recentrage et bien-être :

- Cours de piano
- Découverte du chant des oiseaux avec notre amie Caroline, experte en la matière

À noter que pour les séjours thérapeutiques, ces options sont proposées en loisirs avec une tarification en sus.



Le parcours thérapeutique ne remplace pas votre parcours de soin en médecine traditionnelle. Il vient en complément pour vous permettre de retrouver de l'énergie, ainsi qu'une capacité d'action et de projection dans l'avenir.

Un environnement d'exception

En pleine nature, dans un cadre idéal pour prendre du recul nous proposons un lieu propice au ressourcement, au milieu des alpages, à l'entrée d'une forêt et en contact avec de magnifiques paysages de montagne.

Situé au cœur du massif des Bauges, vous profiterez d'un îlot de nature entouré de sommets culminant à plus de 2000 m. À pied, à cheval, avec un âne, à vélo, en parapente, à ski, en raquettes, le massif des Bauges est un formidable terrain de découvertes !



Un logement pensé pour vous

En parallèle du parcours thérapeutique vous disposez d'un logement sur place dans un tout petit hameau en bout de route et à 3,5 kilomètres du village du Châtelard (Savoie).

Deux propositions vous sont réservées :

L'une dans une belle ancienne maison forestière, dans laquelle vous aurez votre chambre et partagerez les espaces communs avec deux colocataires inscrits eux-aussi en formule thérapeutique. Cette maison a été entièrement rénovée avec des matériaux bio-responsables et harmonisée en géobiologie-hygiène de l'habitat (traitement des pollutions électromagnétiques naturelles, basse et haute fréquence).





L'autre, tout aussi agréable, dans un petit appartement privé et indépendant dans l'ancienne école du hameau, ancien logement de l'institutrice, entièrement rénové lui aussi en qualité biotique.



Cadre et hygiène de vie optimisés

Sommeil, respiration au grand air, repos sur une terrasse à la vue exceptionnelle, connexion à la nature, calme et silence, alimentation adaptée dans la suite des conseils de la naturopathe.

Que ce soit en extérieur, dans l'un des séjours conçus pour vous, dans la salle de lecture et musique de la maison forestière ou dans votre chambre, vous aurez le choix pour prendre un temps de repos, de lecture ou de musique.

Activités physiques



Selon les saisons et les dates : marche, randonnée, natation au plan d'eau, ski à quelques kilomètres, découverte du chant des oiseaux, découverte des plantes médicinales, promenade avec des ânes, promenade en raquettes, contribution à un potager solidaire...

Séjours thérapeutiques pour une personne

Une semaine comprenant

Thérapie et accompagnement :

- 5 séances d'accompagnement,
- entretien d'accueil et diagnostic,
- entretien de fin de séjour.

Pour les semaines supplémentaires, le rythme passe à une séance tous les deux jours dès la 2^e semaine.

L'hébergement

- Soit dans la maison forestière avec une chambre et salle de douche privative, ainsi que le partage de la cuisine, séjour, salle de musique et lecture, terrasse
- Soit dans l'ancienne école « Au milieu des Alpes » avec un petit appartement privatif et son extérieur

Le linge de lit, de toilette et de maison est inclus dans le tarif.

Si la personne inscrite est accompagnée par une autre personne qui bénéficie de l'hébergement, un surcoût de 20 euros sera facturé par nuitée.

Les loisirs

Certains se font en autonomie : jardinage, observation de la faune et de la flore...

D'autres sont organisés avec des partenaires : découverte des plantes médicinales, promenade avec des ânes, cours de piano... Dans ce cas ces options sont payables en sus.

L'équipe



Dominique

Issue du monde de l'entreprise, j'ai le plaisir de disposer d'une palette de compétences en accompagnement des personnes que ce soit en entreprise ou en tant que thérapeute, avec une spécialité toute particulière dans l'accompagnement au changement.

C'est ce que je me propose de mettre à votre service, lors de votre séjour, notamment en hypnose ericksonienne et en Détachement Emotionnel Express, afin de contribuer à ce que vous retrouviez équilibre et bien-être.

Passionnée de nature, j'ai souhaité créer un lieu de ressourcement et de convalescence, avec Eric, et au sein d'une équipe pluridisciplinaire.



Eric

Je suis passionné par tout ce qui concourt à la santé des personnes et des lieux, ceci depuis de longues années.

Je me suis donc formé, tout au long de ma vie, à différentes disciplines et continue à m'ouvrir à différentes approches thérapeutiques.

Les soins que je dispense permettent de prendre en compte la réalité de la personne et de traiter l'origine des causes énergétiques et informationnelles des dysfonctionnements constatés. C'est en résolvant les causes que le mal peut définitivement être retiré. Libéré, le corps guérit.

Mon expérience m'invite aujourd'hui à créer avec Dominique, un lieu de convalescence, dans un cadre propice pour retrouver une belle énergie.



Laure

J'ai eu la chance de vivre au contact de la nature depuis mon enfance. Née dans une famille déjà sensibilisée par les médecines naturelles et le respect de l'environnement, j'ai appris très jeune à cultiver un jardin, à avoir une alimentation saine et équilibrée, à m'auto-guérir par les plantes et les médecines parallèles.

Passionnée depuis toujours par les médecines naturelles et plus spécialement par la naturopathie, je me suis formée toute seule dans un premier temps à l'aide de livres, de documentaires et des rencontres avec des thérapeutes... puis, j'ai décidé de reprendre des études de naturopathie de base scientifique dans une faculté de la région.

J'ai appris mon métier pendant deux ans et demi avec de la médecine fonctionnelle.

Je propose de vous accompagner en naturopathie ou en réflexologie.



Caroline

Masseur-kinésithérapeute de formation depuis l'an 2000, j'ai eu l'occasion de découvrir différentes techniques de massage lors de mes voyages, notamment en Asie.

Je pratique les massages énergétiques de bien-être en parallèle de mon activité libérale afin de répondre aux besoins de chacun.

Que ce soit pour se détendre, se ressourcer, ou se reconnecter à soi-même, le massage est un moment intense pour le lâcher prise à travers un toucher professionnel et rassurant.

Lors de votre séjour au gîte, je serai là pour vous accompagner lors de séances individuelles pour une découverte de soi autrement.

Je vous propose à votre convenance :

- un massage réflexe des pieds et/ou des mains, pour un rééquilibrage global,
- un massage de la tête et des épaules, pour lâcher les tensions,
- un massage chinois des organes internes pour une relaxation profonde et puissante,
- un massage de tout le corps habillé ou à l'huile, pour un drainage énergétique global.

Photos des lieux

Hébergement en appartement « Au milieu des Alpes » »



Hébergement à « La Maison Forestière » en chambre individuelle et salle de douche privée et autres espaces partagés



Chambre Semnoz



Chambre Colombier



Chambre Julioz





L'accès

Le gîte se situe dans un hameau qui comporte 4 maisons, dans un environnement totalement protégé, à 3,5 km du village du Châtelard en Savoie (73).

En train, les gares les plus proches : Annecy (40 mn en voiture) , Aix les Bains (35 mn en voiture) et Chambéry (50 mn en voiture). Il existe quelques navettes entre ces villes et le Châtelard, lieu où nous pouvons venir vous chercher.

En avion, les aéroports : Aéroport de Chambéry, Annecy, Lyon (1h30 en voiture) ou Genève (1h en voiture)

La compagnie de bus Francony située au Châtelard dessert les villes environnantes.

En voiture :

Accès par l'autoroute A 41 ou A 430

La localisation

Les lacs : Plan d'eau de Lescheraines 20 mn, Lac d'Annecy 40 mn, Lac du Bourget 40 mn, Lac Léman 1h

Stations de ski : Aillon Margeriaz 30 mn, Le Semnoz 45mn ; Le Revard 35 mn

Les sommets proches et accessibles en randonnée : Mont Julioz, Le Colombier, Le Trélod, l'Arcalod...



S.A.S Cœurs d'Alpage
3445, Route du Mont
73630 Le Châtelard

Tel. : 07 85 03 90 89 (Dominique)
06 03 28 70 28 (Eric)

Contact : coeurdesalpages@orange.fr

<https://www.geobiomarion.com/sejours-therapeutiques/>

<https://www.caphtherapie.fr/sejour-therapeutique>

RCS Chambéry 953 225 067