

Jeûne + randonnée : voici le combo idéal pour prendre soin de sa santé mentale (et sculpter son corps)

Marcher des heures et manger très, très léger : c'est le programme des retraites organisées par La Pensée Sauvage au Domaine de Murtoli. Et si ce mode de vie d'ascète était la clef pour recharger ses batteries ?



France, Corse du Sud (2A), [Domaine de Murtoli](#), maison U Fragnu (vue aerienne)Moirenc Camille

Les séjours [détox](#) proposés par La Pensée Sauvage au Domaine de Murtoli ont été pensés comme de véritables parenthèses holistiques pour revitaliser le corps et apaiser l'esprit.

Un jeûne pour opérer un reset du corps



Moirenc Camille

Le corps, d'abord. On le sait, le [stress](#) de nos vies surmenées, associé à la consommation de café, trop de sucre et d'alcool, acidifie l'organisme et entraîne une inflammation sournoise du système digestif. Complètement dépassé, le corps se retrouve dans l'incapacité d'éponger cette sur-abondance et à la longue, le processus de digestion et la flore intestinale se déséquilibrent. D'où la nécessité de purifier ponctuellement son organisme.



Aurélié Lamour

Au Domaine de Murtoli, la détox est un traitement de fond. Encadrés par des naturopathes, 4 programmes végétariens au choix s'adaptent à tous les besoins. 1) Le Jeûne Détox, avec à la carte : de l'eau, du bouillon de légumes, des [tisanes](#) et du jus de fruits, pour permettre au corps de se régénérer en quelques jours. 2) La Détox Douceur, ou monodiète, pour mettre l'appareil digestif au repos. Ici, un seul aliment est permis : pomme, raisin, carotte, riz ou quinoa. 3) La Détox Végétale, à base de légumes frais et de saison, cuisinés par un chef. 4) La Détox Gourmande avec fruits, légumes, céréales, légumineuses et oléagineux. Les bienfaits de telles cures, changements radicaux pour le corps, sont nombreux. Le système digestif se met en autolyse (auto-nettoyage), les toxines s'éliminent et le renouvellement cellulaire est relancé. Un regain d'énergie salvatrice se fait ressentir, le corps n'ayant plus à en dépenser pour le processus de digestion. À la clef : une détox profonde des organes internes et un effet bol d'air pur sur le [teint](#).

Une reconnexion à la nature pour rééquilibrer son esprit

Mais ce qui fait la différence au domaine de Murtoli, c'est le cadre exceptionnel dans lequel se déroulent ces cures, articulées autour de [massages](#), de conférences sur l'alimentation et le bien-être et de grandes sessions de randonnées dans les vallées corses.





Moirenc Camille

Pour se faire une idée d'une journée type : 7h30 : Réveil. 8h00 : Tisanes et Iota. 8h15 : Éveil corporel et méditation. 9h15 : Jus et petit-déjeuner selon le format détox sélectionné. 10h00 à 14h30 : Randonnée avec un guide. 14h30 : Repas selon le format détox sélectionné. De 15h00 à 19h00 : Soins ou temps libre. 19h30 : Repas selon le format détox sélectionné. 20h00 : Soirée santé-alimentation. Des journées cadencées, donc, dont les points d'orgue sont les randonnées dans la merveilleuse vallée de l'Ortolo, où la [mer](#) et les montagnes s'imposent en majesté. Une légère activité physique (surtout pas intensive) comme la marche permet de solliciter son corps en douceur pour activer les bienfaits de la détox et de faire de jolies rencontres humaines. Marcher permet aussi d'avoir l'esprit occupé et d'oublier la sensation de faim qui peut se faire ressentir.

Nombreux sont les habitués qui reviennent, chaque printemps et chaque automne, vivre ces cures intenses en émotion au Domaine de Murtoli. Et ils sont unanimes : on en repart toujours les batteries chargées à bloc, le corps léger et tonifié, mais aussi plein de bonnes résolutions alimentaires et spirituelles.



Domaine de Murtoli - La Pensée Sauvage @Corsica Drone

Réservations sur lapenseesauvage.com.