



À MINORQUE

UNE FINCA POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Expert du bien-être depuis 2007, La Pensée Sauvage s'est installée à la *finca* Rafal Rubí de Minorque, un lieu autonome en énergie où l'amour de soi se professe lors de séjours orientés vers le soin, dans le cadre paradisiaque de l'île la plus préservée des Baléares. Au programme, une expérience détox à choisir parmi les trois formules imaginées par l'équipe : la détox jeûne, la détox douceur, et la détox végétale et 100 % végane. Après une nuit reposante dans une chambre luxueuse – bois, pierre et literie haut de gamme – située dans l'une des cinq *casas*, on commence la journée par un éveil corporel, juste après la tisane prise au saut du lit. Ensuite, une randonnée/pique-nique et plus de trois heures de soins sont prévus. Naturopathes, spécialistes en médecine chinoise, ostéopathes et profs de yoga encadrent l'expérience. Un concept tourné vers la régulation de l'humeur, le calme et le retour à la nature, pour allier le sentiment des vacances avec celui d'un nouveau départ. La Pensée Sauvage organise également des séjours dans son centre Origine du Vercors et sur les hauts plateaux du massif alpin, mais aussi au Domaine de Murtoli, en Corse, ainsi que dans les Cévennes et au cœur du Luberon, au célèbre Domaine des Andéols. ● O.J.

IN MENORCA, A FANTASTIC FINCA FOR A WELL-DESERVED BREAK

Experts in well-being since 2007, La Pensée Sauvage's latest retreat lies within the Rafal Rubí finca in Menorca – a self-sufficient estate where self-love is professed and practised in the idyllic setting offered by the best-preserved of the Balearic Islands. The programme includes a choice between three detox experiences designed by the team: Détox Jeûne (fasting), Détox Douceur (monotrophic diet), and Détox Végétale (100% vegan). After a relaxing night in a luxurious room adorned with top-of-the-line bedding, stone, and wood in one of the five *casas*, the day can begin with herbal tea and a mindfulness session to gently awaken the body. It's then time for a hike, followed by a picnic, then over three hours of treatments. Naturopaths, Chinese medicine therapists, osteopaths, and yoga instructors will guide you through the experience. A concept focused on modulating your mood, calmness, and oneness with nature, combining the sensation of being on holiday with that of a fresh start and a new journey. La Pensée Sauvage also organises retreats at its Centre Origine and Hauts-Plateaux cabins in Vercors, at the Domaine de Murtoli in Corsica, in the Cévennes mountain range, and at the heart of the Luberon at the well-known Domaine des Andéols.

© lapenseesauvage

© DR