

DÉTOX, JEÛNE, MIEUX-ÊTRE

LA PHILOSOPHIE SIGNÉE LA PENSÉE SAUVAGE

Et si bien se nourrir, c'était parfois aussi apprendre à moins manger ? À travers ses séjours de jeûne et de détox végétale, La Pensée Sauvage invite à ralentir, à se reconnecter à soi et à redécouvrir le pouvoir du vivant, dans l'assiette comme dans la vie. Un voyage intérieur, entre nutrition et nature, qui laisse des traces durables.



© AURELIE LAMOUR

Aujourd'hui largement reconnues pour leurs bienfaits, les pratiques de jeûne et de diètes sont de plus en plus plébiscitées pour leur impact sur la santé physique et mentale. Réduction de l'inflammation, amélioration du métabolisme, régulation du système digestif, stimulation de l'immunité, mais aussi regain d'énergie, clarté d'esprit, humeur plus stable et meilleur sommeil : les bénéfices sont nombreux et désormais validés par de nombreuses études scientifiques.

À La Pensée Sauvage, le jeûne n'est jamais vécu comme une épreuve, mais comme une invitation à ralentir et à se recentrer. Il ne s'agit pas d'une démonstration de force ou d'un défi à relever, mais d'une expérience à vivre pleinement,

dans un cadre sécurisant et bienveillant. Encadrées par des professionnels expérimentés – naturopathes, ostéopathes, thérapeutes –, avec une gamme de soins classiques mais aussi des soins énergétiques combinés aux détox qui amplifient ces bienfaits, les différentes formules permettent à chacun d'adapter son séjour à son propre rythme, à ses besoins et à sa vitalité du moment. De la cure Détox Jeûne, la plus épurée, à la Détox Végétale ou Gourmande, qui célèbrent le végétal sous toutes ses formes, chaque parcours offre un chemin vers un mieux-être durable.

L'objectif est clair : offrir au corps et à l'esprit une pause régénérante pour repartir plus léger, plus centré et plus aligné.

« MOINS DANS
L'ASSIETTE,
PLUS DANS LA
VIE : LE JEÛNE
EST AVANT
TOUT UNE
RECONNEXION
À SOI. »

« À LA PENSÉE SAUVAGE, CHAQUE ASSIETTE EST
UNE INVITATION À RALENTIR, SAVOURER, RESPIRER. »

UNE PHILOSOPHIE DU VIVANT, DE L'ASSIETTE AU PAYSAGE

Ici, l'alimentation est envisagée comme un levier puissant de transformation, au même titre que le mouvement ou le repos. Les recettes élaborées par les chefs de La Pensée Sauvage démontrent qu'une cuisine exclusivement végétale peut être aussi gourmande que créative. Soupes parfumées, jus fraîchement extraits, plats aux textures travaillées, desserts sans sucres raffinés... chaque assiette devient une ode à la nature et à ses bienfaits. Exit les idées reçues sur les régimes d'éviction ou les menus austères : ici, même un bouillon peut devenir une expérience sensorielle. L'alimentation est vivante, colorée et joyeuse. Elle nourrit autant le corps que l'âme.

Cette approche est désormais réunie dans le livre Détox Végétale, qui propose 70 recettes inspirées des séjours et pensées pour prolonger l'expérience chez soi. Une manière concrète d'installer plus de légèreté et de vitalité dans son quotidien, bien au-delà du temps d'une parenthèse bien-être. Ce livre reflète toute la philosophie de La Pensée Sauvage : replacer l'écoute de soi et le plaisir au centre d'une démarche plus respectueuse du vivant.

DES LIEUX D'EXCEPTION POUR UNE EXPÉRIENCE PROFONDE

Si le Centre Origine de La Pensée Sauvage, situé dans le Vercors à 700 mètres d'altitude, demeure le cœur battant de cette aventure, l'expérience se décline désormais dans d'autres cadres tout aussi inspirants. En Corse du Sud, au cœur du prestigieux Domaine de Murtoli, entre mer et maquis, on conjugue art de vivre insulaire et pauses bienfaitantes. À Minorque, les séjours s'ancrent dans la lumière douce des Baléares et offrent une reconnexion précieuse au rythme de la nature, dans un cadre préservé, propice au lâcher-prise. Pour les plus sportifs ou amateurs d'aventure, les séjours Wild, organisés



© AURELIE LAMOUR



© CAMILLE MOIRENC

« RÉAPPRENDRE À ÉCOUTER SON CORPS,
C'EST DÉJÀ COMMENCER À MIEUX VIVRE. »

© LA PENSÉE SAUVAGE



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le jeûne thérapeutique est une pratique ancestrale dont les bienfaits sont aujourd'hui validés par de nombreuses recherches scientifiques. Bien encadré, il permet d'activer des mécanismes de régénération profonds : réduction des inflammations, stimulation de l'immunité, amélioration du métabolisme... Une cure bien menée, comme à La Pensée Sauvage, peut offrir des bénéfices durables, bien au-delà de la simple perte de poids.

dans les Hauts-Plateaux du Vercors ou les Cévennes, mêlent jeûne, randonnées et immersion dans des paysages à couper le souffle. Un nouveau séjour court de 3 nuits (du lundi au jeudi ou du jeudi au dimanche) une sorte d'expérience découverte ou petite détox végétale, est proposé à Forges-les-Eaux à l'orée de ces forêts majestueuses ou la sérénité vous permet de faire une pause.

À chaque destination, la même exigence : un encadrement professionnel, un accompagnement sur mesure et un environnement naturel propice au repos profond, à l'introspection et à la régénération. Ces séjours offrent la promesse d'une reconnexion à l'essentiel, loin du tumulte quotidien.

MANGER MOINS POUR VIVRE MIEUX

Loin des tendances de privation ou des injonctions à la performance, La Pensée Sauvage propose une approche douce, respectueuse et profondément humaine. Il ne s'agit pas de restreindre pour restreindre, mais d'apprendre à écouter ses besoins réels, à reconnaître les signaux du corps, à apaiser ses rapports à l'alimentation.

Ralentir, respirer, mieux manger, bouger autrement : autant de clés pour renouer avec une vitalité durable, remettre du bon sens dans l'assiette et retrouver le goût des choses simples. Un temps pour soi, à savourer pleinement... avant d'en cueillir les bienfaits sur le long terme.

Dans un monde saturé d'excès, ces pauses salutaires apparaissent plus que jamais comme des bulles de respiration précieuses. À La Pensée Sauvage, on réapprend à faire confiance au vivant, en soi et à son environnement. Et à envisager la nutrition non plus comme une contrainte, mais comme une source d'équilibre, de plaisir et d'énergie retrouvée.

 LAPENSEESAUVAGE.COM

RECETTE LA PENSÉE SAUVAGE
PHOTO VALÉRIE LHOMME

TAJINE D'ARTICHAUT & CITRON CONFIT

 4 PERSONNES

 65 MINUTES

Pour le couscous de carottes

- 4 carottes jaunes
- 1 c à c. de graines de cumin
- 1 c. à s. d'huile d'argan

Pour les légumes

- 1 citron confit
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- ½ c. à c. de cumin
- 2 c. à c. de graines de fenouil
- 4 carottes orange
- 4 navets
- 4 artichauts poivrade
- 1 c. à c. de ras-el-hanout
- 40 g de tomates séchées
- 3 c. à s. d'eau

Pour la finition

- 4 amandes effilées

- 1 Laver les carottes jaunes, les couper en petits morceaux et les mixer dans un blender ou un Robot-Coupe® pour obtenir une texture granuleuse comme du couscous.
- 2 Ajouter les graines de cumin et l'huile d'argan. Bien mélanger.
- 3 Verser le couscous dans un plat allant au four et le placer sous le gril du four pour le faire légèrement dorer pendant 2 ou 3 minutes. Filmer le plat pour le conserver au chaud.
- 4 Couper le citron confit en deux. Retirer la chair des deux moitiés

- 5 Peler et hacher l'oignon et l'ail. Les faire revenir dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Ajouter le cumin et les graines de fenouil pour les torréfier légèrement.
- 6 Éplucher les carottes orange et les navets, puis les couper en morceaux.
- 7 Tourner les artichauts, les couper en deux et ôter le foin.
- 8 Ajouter tous les légumes et les cubes de citron confit dans la sauteuse. Ajouter le ras-el-hanout,

- 9 Mixer les tomates séchées avec un peu d'eau pour obtenir une purée. La verser dans la sauteuse et ajuster la consistance si besoin.
- 10 Au moment de servir, répartir le couscous de carottes dans les assiettes. Ajouter les légumes et leur sauce.
- 11 Décorer de lamelles de citron et d'amandes effilées.

