

MARTINE FALLON  
LA CUISINE DE L'ENERGIE

---

DETOX,  
CUISINE VIVANTE  
&  
SHAMANE  
PAXOS



19-26 mai 2024

**La Cuisine de l'Énergie** vous invite à une semaine detox interdite sur l'île de Paxos (Grèce).

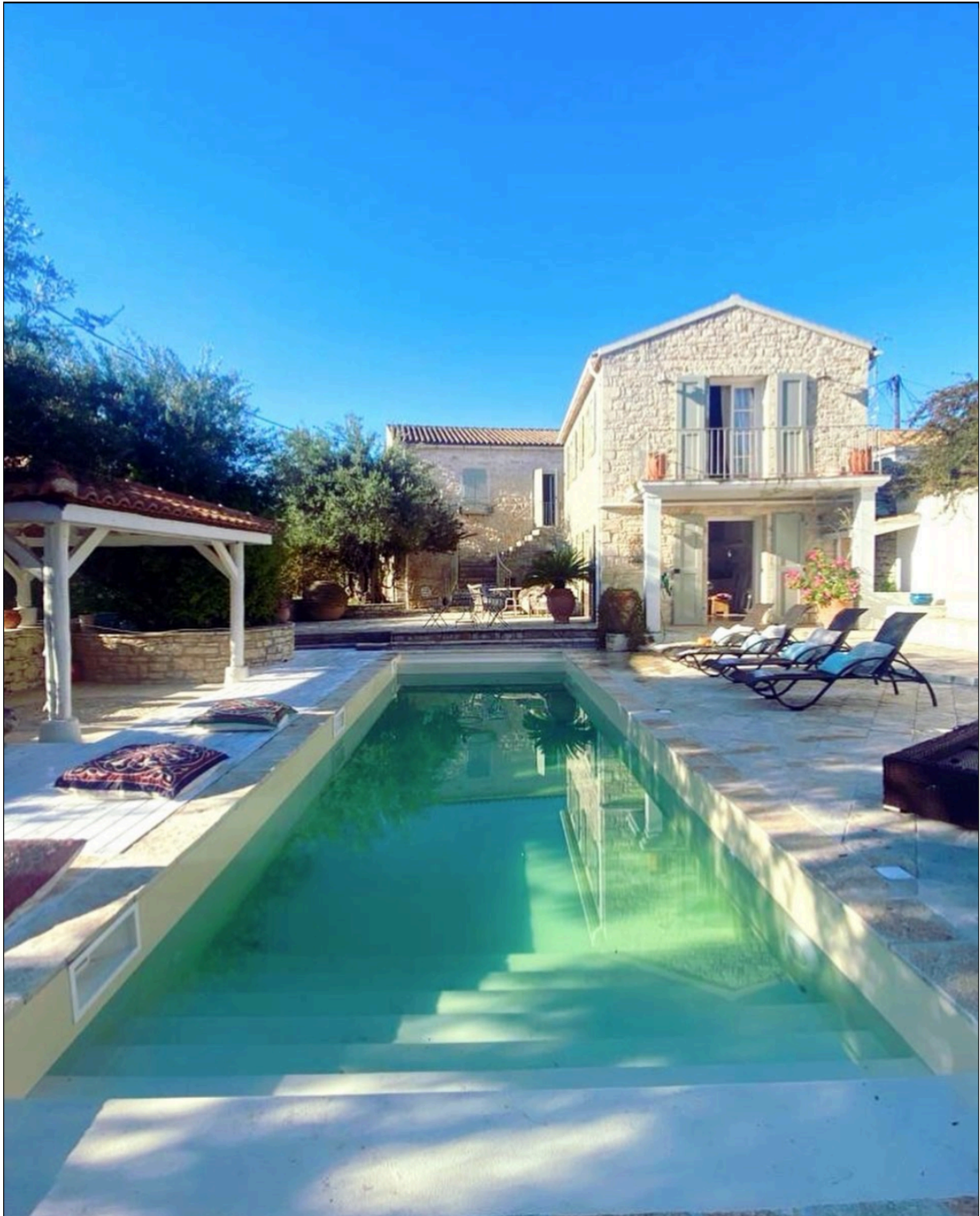
Au cœur d'une nature sauvage et luxuriante, 7 jours pour se (re)connecter à soi-même, en présence de Dogane Varga, praticienne shamanique.

Au cours de cette semaine, en plus des soins énergétiques, yoga et cuisine detox (avec 2 cours de cuisine par jour en option), des **workshops shamaniques** vous seront proposés, avec des techniques permettant d'affiner votre **intuition**, **d'augmenter votre perception** et d'amener davantage de **guérison** et de **compréhension** dans votre vie quotidienne tout en canalisant votre énergie vitale.

La semaine detox aura lieu dans une maison patricienne du 18<sup>e</sup> siècle en pierre blonde (6 chambres), située au cœur d'une hameau entouré par une mer turquoise et cristalline omniprésent, l'île est envahie d'oliviers quadricentenaires, de cèdres et de fleurs sauvages.

Au menu, cuisine vivante afin de (re)trouver votre poids de forme, 2 x 1 h de yoga chaque jours (matin et soir), programme de compléments alimentaires pour faciliter le processus de *detox* et tisanes La Royale toute la journée, balades en pleine nature, soins énergétique à la carte, Workshop Shamane, balade en pleine nature, conférences en médecine fonctionnelle et anti-âge, et farniente.





La maison, une bâtisse patricienne du 18e siècle en pierre blonde (6 chambres)

**19 au 26 mai 2024**

Piscine à énergie activée (système E-Activ'water)

Cours de cuisine en alimentation vivante (en option)

Massages et soins énergétiques à la carte

Promenades detox en pleine nature, la plage d'Havlaki est à 10 minutes à pied

Cours de Yoga (2x1h par jour)

1 Conférence par jour : nutrition, vitalité, cuisine anti-âge

Mountain bike, paddle, kayak (à la carte)

Excursion sur l'île voisine d'Antipaxos (à la carte)

Une formation en cuisine vivante vous est proposée, à raison d'un cours de cuisine (3h) par  
jour

*8 jours et 7 nuits*

## Tarifs 2024

\* Les tarifs incluent :

le séjour de **8 jours et 7 nuits** en pension complète,  
le programme de **compléments alimentaires**,  
les cours de **yoga** (2x1h/jour)  
et les **balades detox**,  
les **workshops SHAMANE** avec Dogane Varga  
les **conférences** en médecine fonctionnelle-nutrithérapie,  
ainsi qu'une **consultation privée avec Martine Fallon**.

\* Ne sont pas inclus :

Votre **vol aller-retour sur Corfou**

le **transfert** aéroport et ferry

les **soins et activités à la carte** et la formation en cuisine vivante

- A. **Chambre double** (grand lit ou lits jumeaux) – 1750euro p.p.
- B. **Maisonnée Jardin** avec douche extérieure (grand lit) – 1450 euro p.p.
- C. **Pour 3 personnes** : Chambre double (grand lit) + chambre single avec salle de bain commune – 1600 euro p.p.
- Supplément chambre en **single** – 600 euro

- **Soins et massages énergétiques** – 85 euro / heure (Deep Tissue / Thai Massage / Reflexologie plantaire / Shiatsu)
- **Formation en Cuisine vivante (20h)** – 400 euro



Chambre double (A3) Avec Grand lit King size ou 2 lits jumeaux – sdb avec baignoire et balcon



Chambre double avec Grand lit (A1) – sdb privée



Chambre double (A2) avec Grand lit ou 2 lits Jumeaux – sdb privée





Chambre Maisonnette Jardin (B) avec Grand lit (1m40) ou 2 lits jumeaux – douche extérieure (vue piscine)



Pour 3 personnes – (C1) Chambre avec Grand lit (1m60) – sdb commune avec C2



Pour 3 personnes (C2) Grand avec un lit simple – sdb commune avec C1



Plage et bain de mer à 10 minutes à pied de la maison

## FORMATION EN CUISINE VIVANTE

Cette formation en cuisine vivante vous est proposée à raison d'un cours de cuisine par jour (de 10h à 13h) et à été pensée dans le but de vous fournir une base de techniques et recettes vous permettant d'appliquer chez vous le concept de La Cuisine de L'Energie, après la cure, cela afin d'en faire perdurer les effets positifs et d'inscrire avec sérénité vos nouvelles habitudes alimentaires dans votre vie quotidienne.

Au cours de cette formation, vous apprendrez à utiliser de manière efficiente le matériel de cuisine de pointe (Vitamix, Extracteur, Déshydrateur) et découvrirez comment vous constituer un stock de cuisine comprenant les ingrédients nécessaires à la réalisation de nos recettes.



Programme de la formation (2x1h30 par jour)

Pain de graines et crackers  
Veloutés de légumes et Gazpachos  
Dips & Hummus,  
Plateau de mezze froids  
Le bouillon Collagène  
Currys et Dahls  
La préparation des céréales complètes  
La préparation des légumineuses  
Les techniques énergétiques de préparation des légumes  
Desserts et glaces crues  
Jus de légumes et fruits extraits à froid  
Smoothies Superfoods  
Techniques énergétiques de préparation du poisson  
Techniques énergétiques de préparation de la volaille  
Sauces, coulis et chutneys  
Les mélanges d'épices et marinades

Prix- 400 euro

## INSCRIPTIONS



Pour réserver votre séjour, merci de nous envoyer votre demande par mail à l'adresse [martine@cuisine-energie.be](mailto:martine@cuisine-energie.be) en précisant le type de chambre que vous souhaiteriez réserver. Nous vous apporterons une réponse par retour mail dans les plus brefs délais en fonction des disponibilités.