



Les jardins
d'Espaladous



NATURE, PHYTO & SANTÉ - 2019



Espaladous - Centre écologique de ressourcement et bien-être
Centre Thernat - Institut d'enseignement en thérapies naturelles





HISTORIQUE

C'est en 2012 que les jardins d'Espaladous voient le jour, ce site éco-construit a été créé par Ulrich RAMPP, fondateur et propriétaire à l'époque du laboratoire biofloral.

C'est sur les vestiges d'une ancienne ferme, au lieu dit Espaladous, nichée dans un joli vallon protégé de la pollution qu'il décide d'installer son projet

Son objectif était de promouvoir ses propres cultures en bio-dynamie, d'installer un centre de formation en thérapies naturelles fleurs de Bach et d'offrir aux personnes qui le souhaitent un lieu de ressourcement au cœur d'une nature préservée.

Depuis 2016, notre centre s'est enrichi dans l'enseignement de nouvelles thérapies avec l'arrivée de deux nouveaux laboratoires - Pranarôm pour l'aromathérapie - Hergbalgem pour la gemmothérapie.

En appartenant au groupe INULA, propriétaire des trois marques (Pranarôm, Herbalgem et Biofloral) notre centre se donne pour vocation le développement des connaissances des puissantes vertus des thérapies naturelles. Il permet également à chacun de venir en tester les effets lors de ses week-ends ou séjours bien-être ou à thème.

Aujourd'hui l'association les jardins d'Espaladous poursuit activement ces programmes et développe, chaque année, de nouveaux projets de préservation de cet environnement naturel pour le bien-être du plus grand nombre.



NOTRE PHILOSOPHIE

LES JARDINS D'ESPALDOUS, UN SITE, DEUX VOCATIONS

La santé est notre bien le plus précieux. Elle nous accompagne jour après jour, comme notre meilleur compagnon et si elle s'en va, le monde n'est plus le même. Être en bonne santé devrait être une de nos préoccupations majeures. Omniprésente par nature, il est essentiel de la maintenir ou de la retrouver.

A Espaladous, dans une approche de santé globale, nous vous proposons deux activités distinctes :

CENTRE THERNAT

Centre d'enseignement en thérapies naturelles

Dans ce lieu propice à l'étude nous diffusons une offre de formations propice à une éducation à la santé :

- Fleurs de Bach
- Aromathérapie
- Gemmothérapie
- Soins naturels pour animaux
- Elixirs de cristaux

ESPALADOUS

Centre de ressourcement et de bien-être

En week-end ou en séjour nous vous proposons un lieu bienveillant, au cœur d'une nature préservée, pour un ressourcement en profondeur au travers de soins inspirés de la naturopathie.



LE LIEU

AU COEUR DE LA NATURE

Espaladous, une vallée préservée où nous vivons en harmonie avec la nature. Tout est prévu pour la préservation de notre écosystème.

Grâce à notre rucher, nous contribuons à la sauvegarde des abeilles et à la pollinisation indispensable à nos cultures de plantes médicinales et de plantes aromatiques. Au petit déjeuner vous vous régalez de notre miel aux mille vertus.

Se promener entre les roses de Damas au parfum délicat, passer par le champ de lavande à la couleur mauve relaxante, traverser en musardant notre jardin d'Hildegarde, découvrir les plantes entrant dans la composition de vos soins et vous informer sur leurs vertus thérapeutiques...

Ici nous cultivons votre naturalité.



LES JARDINS NOURRICIERS

Nos jardins sont cultivés en biodynamie certifiés écocert et Demeter. Nous respectons les influences lunaires pour potentialiser l'énergie et l'efficacité des plantes. Tout est lié, en prenant soin de la terre, nous prenons soin de nous-même.

Les activités dans les jardins invitent à se ressourcer, à se mettre en contact avec notre terre nourricière et à se sensibiliser au cycle de l'année. On entre en résonance avec le vivant, on ancre notre énergie dans la Terre et cela nous aide à rester centré, posé, équilibré dans toutes les situations.

Vous pourrez vous promener, découvrir nos variétés anciennes, savourer le goût incomparable de la tomate prise sur le pied, de la fraise cueillie à maturité...

Tous vos sens en seront éveillés.



UNE CUISINE CRÉATIVE, DE SAISON, PLEINE DE VITAMINES ET SANS GLUTEN

A Espaladous, la cuisine est un art lié aux jardins. 100% bio, de saison et en majorité du jardin, elle contribue à votre bien-être. Les pains faits maison, nos délicieuses confitures parfumées avec nos huiles essentielles raviront vos papilles. Les légumes, petits fruits et plantes aromatiques sont cultivés en biodynamie par notre jardinier. Préparés avec amour et soins par notre cuisinier, ils vous surprendront par leur qualité, leur fraîcheur et leur goût incomparable. L'équilibre apporté à notre cuisine végétarienne vous donnera une nouvelle énergie vitale.

Un vrai régal pour votre plaisir et votre santé !





SÉJOUR SANTÉ BIEN-ÊTRE

Prenez du temps pour vous et nous prenons soin de vous. Lors des séjours Santé et Bien-Etre, vous vivez à votre rythme et bénéficiez de soins naturels à base de plantes, d'huiles essentielles, de silice organique naturelle, de fleurs de Bach ou d'élixirs de cristaux pour rééquilibrer vos énergies en profondeur.

ENTRETIEN PERSONNALISÉ

Entretien individuel avec un conseiller en fleurs de Bach.

SAUNA PANORAMIQUE

Véritable cocon pour votre bien être dans une atmosphère agréablement parfumée aux huiles essentielles avec une vue apaisante sur la vallée. Pour stimuler votre circulation sanguine, détendre vos muscles, booster vos défenses immunitaires, chasser les toxines de votre organisme et repartir avec une nouvelle énergie.

LA BALANCELLE UN TRÉSOR DE BIENFAITS

Pour votre système veineux et lymphatique.

LUNETTES DE LUMINOTHÉRAPIE ET DE RELAXOTHÉRAPIE PSIO

Pour récupérer de la fatigue chronique et des troubles du sommeil ou pour apprécier les joies d'une séance de relaxation très profonde.

BOL D'AIR JACQUIER

Pour une meilleure oxygénation de votre organisme.

TROIS HEURES DE SOINS QUOTIDIENS AVEC NOS ESTHÉTICIENNES

Massages avec les produits de nos 3 laboratoires (Pranarôm - Herbalgem - Bioforal); réflexologie, rétro-olfaction aux huiles essentielles, bols tibétains pour les énergies...

Et encore: méditation, randonnée accompagnée ou libre, promenades dans notre jardin d'Hildegarde ou dans nos jardins potagers et fruitiers cultivés en biodynamie et certifiés Ecocert/Demeter.



DES SOINS SELON VOTRE BESOIN

ÉLIMINATION ET DRAINAGE

Point fort : stimulation du système hépatique et diurétique pour éliminer les toxines et retrouver votre forme.

Un séjour conçu pour faire peau neuve au printemps, aux changements de saison, ou après une période intense de travail ou fatigue. Des plantes drainantes qui permettent d'éliminer les toxines accumulées dans l'organisme, et ont une action positive sur le foie, les reins et le transit intestinal pour purifier entièrement le corps. Des soins corporels à base de silice organique et naturelle pour détoxifier et tonifier la peau.

RÉGÉNÉRATION ET VITALITÉ

Point fort : séjour rééquilibrant et antifatique par excellence.

Un séjour prévu pour redonner énergie et enthousiasme aux personnes fatiguées, surmenées ou convalescentes. Des plantes vivifiantes qui renforcent l'état physique, psychique et intellectuel pour être en pleine forme toute l'année. Des soins naturels à base d'huiles essentielles pour harmoniser votre être en profondeur.

RELAXATION ET DÉTENTE

Point fort : relaxation profonde pour un séjour d'excellence.

Vous êtes stressé, vous dormez mal, votre santé s'en ressent : ce séjour est pour vous. Des plantes relaxantes viennent apaiser les tensions et favoriser le retour d'un sommeil réparateur. Des soins naturels à base de Fleurs de Bach et d'élixirs de cristaux agissent sur le système nerveux et rééquilibrent les états trop sensibles, stressés ou irritables.







PROFITEZ D'UNE BULLE DE BIEN-ÊTRE SUR UN WEEK-END, À VOTRE RYTHME !

ET SUIVANT VOTRE ENVIE DEUX OU TROIS JOURS À VOTRE CONVENANCE

- Evadez-vous au cœur d'une nature préservée loin de toutes pollutions.
- Laissez-vous porter par des soins et massages.
Régénérez- vous avec nos appareils pour votre bien-être.
- Découvrez notre cuisine créative élaborée avec les produits de notre jardin, bio et sans gluten.

Votre programme :

- 3 heures de soins quotidiens :
 - Massages, réflexologie, rétro olfaction aux huiles essentielles, bols tibétains pour les énergies, luminothérapie.
 - Balancelle HEM pour le bien-être de votre système veineux et lymphatique.
 - Bol d'air Jacquier pour une meilleure oxygénation de votre organisme.
 - Sauna panoramique pour une détox en profondeur.
- Randonnées en liberté ou visite de la région.
- Puy de Lumières, chaque soir à la tombée de la nuit, découvrez (de mai à septembre) les monuments de la romantique ville du Puy en Velay autrement, magnifiés par une histoire en lumières.





*Fatigue
et
burnout*

APRES AVOIR TOUT DONNÉ PROFESSIONNELLEMENT, VOUS VOUS SENTEZ DEPASSÉ(E) ET ÉPUISE(E)

- Vous avez besoin de vous arrêter et d'analyser votre état et votre vécu, vous voulez reprendre votre vie en main et modifier sa trajectoire, vous souhaitez connaître les facteurs de risques participant à l'épuisement professionnel et leurs conséquences émotionnelles.
- Vous cherchez un cadre rassurant pour débloquer certaines situations et résoudre vos difficultés.
- Vous désirez faire une pause, vous ressourcez et reprendre votre route en confiance avec des soins inspirés de la naturopathie.

Votre programme :

- Ateliers les matins : mieux se connaître, augmenter la confiance en soi, comprendre nos attitudes et comportements, déceler nos signaux d'alerte, créer nos nouveaux modes d'action en prise directe avec la réalité de notre environnement de travail. Possibilité d'entretien individuel en cours de semaine. Les ateliers ne peuvent se substituer à la prise en charge médicale des participants.
- 3 heures de soins les après-midi avec nos esthéticiennes - sauna - randonnée - méditation...



Féminité

RENOUEZ AVEC VOTRE FÉMINITÉ, RETROUVEZ-VOUS ENTRE COPINES OU MÈRES ET FILLES

- Prendre du temps pour vous et renouer avec votre féminité.
- Bénéficier d'une équipe bienveillante qui vous prodiguera des soins adaptés inspirés de la naturopathie.
- Découvrir des techniques pour votre bien être : do-in - cohérence cardiaque.
- Etre curieuse de comprendre votre mode de fonctionnement : la femme dans tous ses états de la naissance à la ménopause ; femme et flore, le microbiote intestinal, les soins de votre peau, le sucre ennemi n°1...
- Participer à des ateliers : élaboration d'un sérum visage, cuisine : boissons végétales et granola maison...
- Vivifier vos cellules au milieu d'une nature généreuse en fleurs et pins d'auvergne.
- Déguster une cuisine végétarienne, bio, originale et goûteuse, sans gluten (sans lactose à la demande).

Votre programme :

- Initiation au do-in : auto-massages japonais dérivés du shiatsu, le do in consiste à exercer des pressions, des frictions, des martèlements le long des méridiens.
- 3 heures de soins inspirés de la naturopathie :
- Massages avec les produits de nos 3 laboratoires (Pranarôm - Herbalgem - Bioforal)
 - Réflexologie : rétro - olfaction aux huiles essentielles - bols tibétains pour les énergies
 - Balancelle HEM pour le bien-être de votre système veineux et lymphatique.
 - Détente et relaxation avec la luminothérapie.
 - Bol d'air Jacquier pour une meilleure oxygénation de votre organisme.
 - Atelier conférence suivi d'un atelier pratique.
 - Sauna panoramique pour une détox en profondeur en accès libre.
 - Randonnée accompagnée ou en liberté.
 - En fin de journée atelier cohérence cardiaque : la cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété.





DÉCOUVREZ UNE NOUVELLE APPROCHE DU MONDE DES PLANTES SAUVAGES ET APPRENEZ À LES CUISINER

Une semaine au grand air, de la convivialité autour des plantes. Au retour des balades, détente inspirée de la naturopathie pour prendre soin de votre santé et repartir avec une belle énergie: balancelle HEM pour le drainage de votre système veineux et lymphatique, le bol d'air Jacquier pour une belle oxygénation de vos cellules, le sauna panoramique pour une détox en profondeur... et tout cela avec une cuisine saine bio végétarienne et sans gluten. balades, reconnaissances, cueillettes :

- Fleurs comestibles, cistre, pulmonaire, stellaire, ortie, chénopode, lamier, nombril de Vénus, plantain, achillée mille-feuille, oseille, serpolet...
- Cuisine
- Tarte aux herbes, soupes crues et cuites, salade aux sauvages, bouillon en cube d'herbes sauvages, biscuits aux fleurs, jus de légumes et plantes sauvages, inflorescence de plantain à l'huile...

Divers ateliers au cours de la semaine :

- Le lien entre le végétal et l'humain.
- Comment l'homme puise ses micro-nutriments dans le règne végétal.
- Composition nutritionnelle des plantes sauvages.
- L'énergie vitale et les biophotons.
- Accès libre aux appareils de soins.



APPRENEZ À CUISINER AUTREMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

Durant ce stage vous allez reprendre en main votre hygiène alimentaire au travers de conseils et méthodes pour une cuisine saine et pleine de vitalité.

Les thèmes abordés :

- Cuisine sans gluten et sans lactose
- Alimentation vivante - CRUsiner
- La cuisine anti-oxydante
- La cuisine parfumée aux huiles essentielles

Durant les ateliers vous apprendrez à découvrir les préparations de base, les ingrédients alternatifs, créer un menu équilibré sans lait ni gluten, l'intérêt pour la santé d'augmenter sa part de cru dans son alimentation, faire pousser des graines germées et jeunes pousses.

Vous comprendrez pourquoi nous vieillissons et comment y remédier dans sa vie de tous les jours. Vous suivrez les conseils pratiques d'Angélique pour connaître le fonctionnement de son corps et être plus à son écoute. Jouez aux tests olfactifs auprès des précieuses aromatiques que sont les huiles essentielles et saurez les choisir et doser dans vos recettes. Une belle convivialité autour de l'alimentation et de la cuisine! Vous aurez à disposition en liberté, tous nos appareils pour une détente inspirée de la naturopathie, pour prendre soin de votre santé et repartir avec une belle énergie: balancelle HEM pour le drainage de votre système veineux et lymphatique, le bol d'air Jacquier pour une belle oxygénation de vos cellules, le sauna panoramique pour une détox en profondeur, l'aromathérapie... et tout cela avec une cuisine saine bio végétarienne et sans gluten.





LES FORMATIONS

Dans cet environnement calme et propice à l'étude, nous vous proposons des formations élaborées en lien avec les connaissances et recherches de trois laboratoires de thérapies scientifiques naturelles :

Ainsi nos formations puisent dans les savoirs historiques des précurseurs en matière de santé naturelle tels que Paracelse, Dr Edward Bach, Hildegarde de Bingen... mais sont également inspirées des connaissances scientifiques actuelles.



Possibilité éventuelle de prise en charge par votre OPCA (Organisme Paritaire Collecteur Agréé) ou par Pôle Emploi - Prendre contact auprès d'eux.

« Notre centre est enregistré sous le numéro 84430344143. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat » - Centre référencé sur Datadock.



Découvrir l'enseignement des fleurs de Bach selon la méthode originale; Sur notre site préservé sur lequel poussent de nombreuses fleurs utilisées pour élaborer les élixirs floraux, nous vous proposons un cycle de 3 niveaux consacré aux fleurs de Bach :

FLEURS DE BACH



3 jours

NIVEAU 1

Objectif :

Connaître les 38 fleurs de Bach, leur histoire et leur fabrication. Découvrir les familles d'états émotionnels et leurs liens avec les fleurs de Bach pour un usage au quotidien.

Pré-requis :

Formation ouverte à tout public, la formation en Fleurs de Bach niveau 1 s'adresse à toutes personnes souhaitant utiliser les Fleurs de Bach dans sa pratique professionnelle ou personnelle. Le niveau 1 est une base nécessaire pour accéder au niveau 2.

- Historique du Dr Edward Bach
- Les sept grandes familles d'états émotionnels
- Les 38 fleurs et le remède de secours
- Leurs applications dans la vie quotidienne
- Leurs secrets de fabrication



NIVEAU 2

3 jours

Objectifs :

Approfondir ses connaissances en fleurs de Bach avec des expériences et études de cas.
Savoir élaborer un élixir.

Pré-requis :

Avoir suivi la formation de niveau 1 et savoir utiliser les Fleurs de Bach.

- Expérimentation et étude de cas pour un travail plus en profondeur
- Comparaison et subtilités entre les fleurs afin de développer et affiner le conseil
- Travail sur les émotions avec les fleurs de Bach
- Elaboration d'un élixir en pleine nature



NIVEAU 3

3 jours

Objectif :

Savoir identifier les émotions lors d'entretiens et conseiller les fleurs de Bach adaptées à la situation.

Pré-requis :

Avoir suivi la formation de niveau 2 et avoir pratiqué des conseils en Fleurs de Bach.

- Simulations d'entretien avec analyse de votre prestation
- Gestion des émotions en groupe, en famille et en milieu professionnel
- Utilisation de fleurs de Bach sur les animaux

Que vous soyez conseiller de vente, responsable de magasin bio, thérapeute, étudiant ou particulier à vous de choisir le ou les modules nécessaires à votre besoin.

Et pour aller plus loin notre laboratoire accompagne les personnes désirant devenir conseiller fleurs de Bach agréé Biofloral. Après avoir réalisé les trois cycles vous présenterez votre mémoire devant notre jury. Biofloral accompagne dans le temps ses conseillers par des mises à niveau régulières, une newsletter, un annuaire des conseillers fleurs de Bach agréés Biofloral, dans la création d'un réseau local ou comme animateur régional. (Plus d'information auprès de notre formatrice lors du premier niveau).

Formatrice : Nathalie LAJONC - naturo-herbaliste, auteur d'ouvrages sur les soins naturels et les fleurs de Bach.



AROMATHÉRAPIE



*Aromathérapie :
Je me lance
3 jours*

3 jours

AROMATHÉRAPIE JE ME LANCE

Objectif :

Renforcer vos connaissances pour une meilleure utilisation au quotidien de ces précieuses aromatiques que sont les huiles essentielles.

Pré-requis :

Aucun.

Programme :

Les bases de l'aromathérapie scientifique :

- Histoire de l'aromathérapie
- Huile essentielle et essence : mode d'obtention
- Familles biochimiques et molécules aromatiques
- Propriétés thérapeutiques, toxicités, précautions d'emploi
- Qualités des HE
- Posologies et voie d'administration

Son application aux différents systèmes du corps :

- Utilisation des HE et des synergies sur les infections : ORL, voies respiratoires, digestives et urinaires.
- Utilisation des HE et des synergies sur le système articulaire-musculaire-tendineux
- Utilisation des HE et des synergies sur les systèmes : nerveux, circulatoire, digestif et cutané.



AROMATHÉRAPIE SANTÉ RELATION D'AIDE AUX PATIENTS

2 jours

Objectif :

Comment utiliser les huiles essentielles dans les établissements de soins et d'hébergements pour personnes âgées. Comment celles-ci apportent des solutions simples, efficaces et innovantes pour le patient dans sa vie de tous les jours.

Pré-requis :

Aucun.

Bases d'aromathérapie: définition, qualité, voies d'administration et posologies, toxicités - Les huiles essentielles unitaires indispensables dans les différents systèmes du corps et application dans la relation d'aide au patient: système nerveux, articulaire, digestif, cutané - Applications dans les différents domaines: douleur, dépendances, système nerveux: émotions, mémoire, soins palliatifs.

Exercices pratiques et études de cas: apprendre à faire une synergie d'HE pour une pathologie spécifique ou pour une demande spécifique; élaborer des solutions pratiques et applicables au quotidien dans votre établissement ou dans votre unité de soin.



AROMATHÉRAPIE SANTÉ

(Possibilité de ne suivre qu'une journée, nous contacter)

2 jours

Objectif :

Comment utiliser les huiles essentielles en diffusion ou en olfaction pour la santé et le bien-être du patient? Comment prévenir ou traiter les infections bactériennes, virales, fongiques et parasitaires grâce à l'aromathérapie: diffusion, application cutanée et ingestion ?

Jour 1 (7h) : Diffusion et olfathothérapie

Bases d'aromathérapie: définition, qualité, voies d'administration et posologies, toxicités- Olfaction et système nerveux, la voie de l'olfaction - Le cerveau et le traitement de l'information - Le système nerveux autonome ou végétatif et les HE - Le système endocrinien et les HE - Applications dans les différents domaines: douleur, dépendances, système nerveux: émotions, mémoire, soins palliatifs.

Jour 2 (7h) : Infection, prévention et traitement

Bases d'aromathérapie: définition, qualité, voies d'administration et posologies, toxicités - Les huiles essentielles unitaires anti-infectieuses indispensables dans la gestion de l'infection et de sa prévention sur les différents systèmes du corps: ORL, bronchiques, cutané, digestif - Exercices pratiques et études de cas: apprendre à faire une synergie d'HE pour une pathologie spécifique ou pour une demande spécifique; élaborer des solutions pratiques et applicables au quotidien dans votre établissement ou dans votre unité de soin.



GEMMOTHÉRAPIE



2 jours

JE ME LANCE

Objectif :

Objectif : Développer une maîtrise pratique et concrète des précieux bourgeons et jeunes pousses pour un conseil au quotidien auprès de vos clients ou patients.

Pré-requis :

Aucun.

- Histoire et phytosociologie
- Macération et macérât mère concentré
- Qualité des macérats mère
- Posologie et voies d'administration

Et les principaux unitaires seront déclinés en application sur les différents systèmes du corps : système nerveux, système digestif, système urogénital, système ORL et voies respiratoires, système détox et dépuratif, système articulaire-musculaire, système circulatoire et système cutané.

***Formatrice:** Cécile ADANT: Pharmacienne, directrice des formations Pranarôm, passionnée d'aromathérapie et de gemmothérapie, elle parcourt le monde pour enseigner ces deux thérapies naturelles et prône une santé au naturel.*

AUTRES FORMATIONS



LES ÉLIXIRS DE CRISTAUX

2 jours

Objectif :

Découvrir la méthode ancestrale du soin par les pierres, méthode développée par Sainte-Hildegarde de Bingen, médecin renommé au XIIe siècle qui donnait la même valeur thérapeutique aux minéraux qu'aux plantes. Apprendre les principaux élixirs et leurs propriétés et savoir les conseiller sur une première approche. Idéal pour approfondir et prolonger un travail thérapeutique après l'utilisation des Fleurs de Bach ou pour agir sur de vieilles mémoires familiales profondément ancrées.

Pré-requis :

Aucun.

Historique de Sainte Hildegarde de Bingen : sa vie, son œuvre, son savoir intuitif, écologique et visionnaire, et son approche des pierres qui guérissent. Présentation des Elixirs de Cristaux, de leur fabrication, de leurs applications dans la vie quotidienne et leur posologie.

Etude détaillée des principaux Elixirs Cristaux et de leurs indications.

Complémentarité Elixirs Cristaux et Fleurs de Bach.



LES SOINS NATURELS POUR ANIMAUX

2 jours

Objectif :

Connaître les soins naturels adaptés aux animaux de compagnie, et savoir les conseiller de manière précise et efficace.

Pré-requis :

Formation ouverte à tout public, une connaissance ou observation du comportement animal sera un plus.

- Notions de santé animale globale
- Présentation des soins naturels et des formes galéniques
- Protocoles de soins naturels avec présentation de chaque spécialité, posologie et modes d'administration/applications
- Les soins du système locomoteur
- L'équilibre nerveux, la sphère émotionnelle et la relation humain-animal
- Les soins de la sphère cutanée et les soins corporels
- Prise en charge des parasites externes et internes
- Les soins de l'animal vieillissant

Formatrice : Nathalie LAJONC – naturo-herbaliste, auteur d'ouvrages sur les soins naturels et les fleurs de Bach.





NOS HÉBERGEMENTS

NOS CHAMBRES EN ÉCO-HABITAT EN PENSION COMPLÈTE

CHAMBRE SEULE

Vous êtes seul(e) dans votre chambre le deuxième lit n'est pas réservé.

CHAMBRE PARTAGÉE

Vous êtes en couple, entre amis regroupés dans la même chambre ou vous acceptez de partager votre chambre avec une autre personne, dans les deux cas vous bénéficiez d'un tarif réduit.



CHOISISSEZ VOTRE CONFORT

CHAMBRE STANDARD

4 chambres de 20 m² avec mezzanine pour deux personnes – deux lits séparés – lavabo dans la chambre et deux toilettes et deux douches italiennes sur le palier pour quatre chambres.

CHAMBRE CONFORT

Quatre très grandes chambres de 40m² pour 2 personnes – deux lits séparés – avec balcon et vue splendide – idéal pour les séjours – toilette et douche italienne dans la chambre

YOURTE

Au cœur de la nature pour deux personnes – A deux cent mètres du centre vous empruntez un chemin bucolique éclairé par les étoiles. Poêle à bois, douches et sanitaires sur notre centre.







NOS GITES EN ÉCO-HABITAT ET EN AUTONOMIE

GÎTE BRUYÈRE

Idéal pour 2/3 personnes

D'une surface de 40 m² - une chambre - une très grande pièce de vie avec cuisine équipée et canapé - 2 lits dans la chambre un lit dans la pièce de vie - salle de bains douche italienne et wc.
Vue sur les jardins, l'étang, le bassin aux carpes Koi.
- Accès internet gratuit (sans wifi câble réseau).



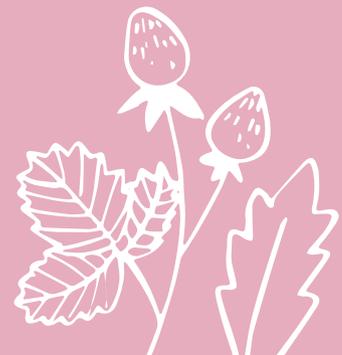
GÎTE CHÈVREFEUILLE

Idéal pour 2/4 personnes

D'une surface de 45 m² - une chambre - une très grande pièce de vie avec cuisine équipée et canapé - 2 lits dans la chambre et 2 lits dans la pièce de vie - salle de bains douche italienne et wc.
Vue sur les jardins, l'étang, le bassin aux carpes Koi.
Accès internet gratuit (sans wifi câble réseau).

Options supplémentaires possibles et payantes :

- Repas en réservant 2 jours avant
- Ménage
- Sauna
- Massages possibles suivant disponibilités les week-end et séjours bien-être







LOCATION DU SITE

Organisez un évènement à votre image, écologique et naturel dans un lieu de charme. Quel que soit votre évènement un mariage, un anniversaire de mariage, un anniversaire, un baptême, une fête de famille, un séminaire... nous vous offrons la privatisation d'Espaladous, lieu naturel et écologique dans une vallée préservée à l'écart de toute nuisance.

UN SÉMINAIRE, UNE CONFÉRENCE, UNE FÊTE... ?

Plusieurs choix s'offrent à vous :

- Location de la salle uniquement
- Location de la salle et de la cuisine professionnelle
- Hébergement de vos convives à vos frais
- Hébergement de vos convives à leur frais

Exprimez-nous votre besoin et nous élaborons un tarif au plus juste pour vous satisfaire.





LA HAUTE LOIRE, UNE TERRE SACRÉE

Au sud de l'Auvergne, non loin de la source de la Loire, au pied du mont Gerbier de Jonc, se trouve le Puy en Velay, une ville à découvrir.

Départ de Saint Jacques de Compostelle, cette ville artistique et historique classée par l'Unesco vous accueille dans son cadre unique et médiéval. Sa cathédrale et sa vierge noire, le rocher d'Aiguilhle, Notre Dame de France, la pierre des fièvres et d'autres témoins d'un art sacré dont cette ville est une merveille sans égale.



LE PUY EN VELAY, UNE VILLE ANIMÉE

Du mois de mai au mois de septembre, tous les soirs Le Puy de lumières se répand dans la ville, des sons et lumières gratuits sur plusieurs bâtiments de la ville dès la tombée de la nuit.

Au mois de septembre venez découvrir les magnifiques fêtes du roi de l'oiseau durant 5 jours la ville vit au rythme de la Renaissance. Son marché, le samedi matin, classé parmi les plus beaux marchés de France.



À CONNAÎTRE AVANT VOTRE ARRIVÉE

- **Taxi** : Nous avons un partenariat avec l'Etoile du sud 04 71 05 01 30 - tarif préférentiel sur le trajet le Puy/Espaladou à 28 euros pour 3 personnes - 34 € après 19h, dimanches et fériés - (tarif 2018)
- **L'accueil** se fait le soir du premier jour de votre réservation à partir de 17h - repas à 19h. Les départs sont prévus le matin du dernier jour de votre séjour après le petit déjeuner et au plus tard à 10h
- **Formations** : Les cours commencent à 9h. Possibilité d'arriver la veille.
- **Mode de paiement** :



- **Parking gratuit** : Borne de chargement pour voitures électriques.

S'INSCRIRE

- **Par internet** : effectuez directement votre réservation et réglez votre acompte en ligne
- **Par courrier** : envoyez-nous vos coordonnées - la date de votre séjour et le choix de votre hébergement accompagnés d'un chèque d'acompte de 50% du prix du séjour.
- **Par téléphone** : au 04.44.01.01.01

CONDITIONS GÉNÉRALES

A lire attentivement

Les places sont limitées, nous nous donnons le droit de clôturer les inscriptions ou de déplacer un séjour selon le nombre de participants. Seule une inscription accompagnée d'un acompte de 50% du total du séjour sera prise en compte.

Une confirmation de votre séjour et les modalités d'accès au site vous seront envoyés.

Le solde de votre séjour doit être réalisé une semaine avant votre arrivée. En cas de non versement votre place pourra être attribuée à une personne sur liste d'attente.

En cas d'annulation de votre séjour - écrite de votre part :

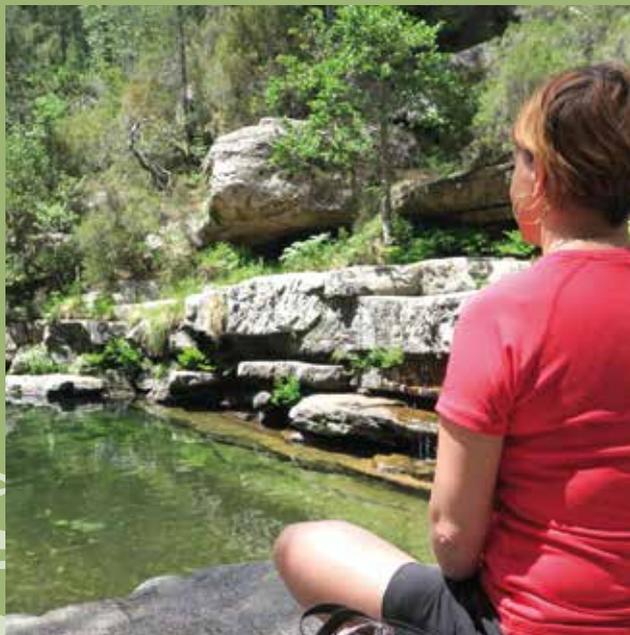
- Plus d'un mois avant le début de votre séjour, la cotisation annuelle sera conservée par l'association « les amis d'Espaladou ».
- Moins d'un mois avant le début de votre séjour, l'acompte sera conservé par l'association « Les amis d'Espaladou ». Néanmoins, les paiements déjà effectués seront conservés pendant douze mois et vous pourrez les utiliser pour un futur programme à Espaladou.
- En cas d'annulation de notre part, l'intégralité de la somme versée vous sera remboursée.
- Tout séjour démarré, puis interrompu du fait du participant, ne donne droit à aucun remboursement.

BONS CADEAUX



A LA RECHERCHE DU CADEAU IDÉAL POUR UN AMI OU UN PROCHE ?

Découvrez la carte e-billet Cadeau Espaladou et donner du sens à votre cadeau. Vous choisissez sa valeur de 50 à 500 €. Vous les recevrez par email et pourrez les imprimer et les offrir à la personne de votre choix. Cette dernière prendra contact avec nous pour l'organisation de sa venue, le montant des cartes e-billet sera déduit de son séjour.



“ Ici, tout n'est que calme,
et sérénité au coeur de
la nature ”



Les jardins
d'Espaladous

Le Garay (par Aupinhac) • 43260 Saint-Pierre-Eynac
04 44 01 01 01 • contact@espaladous.com • www.espaladous.com