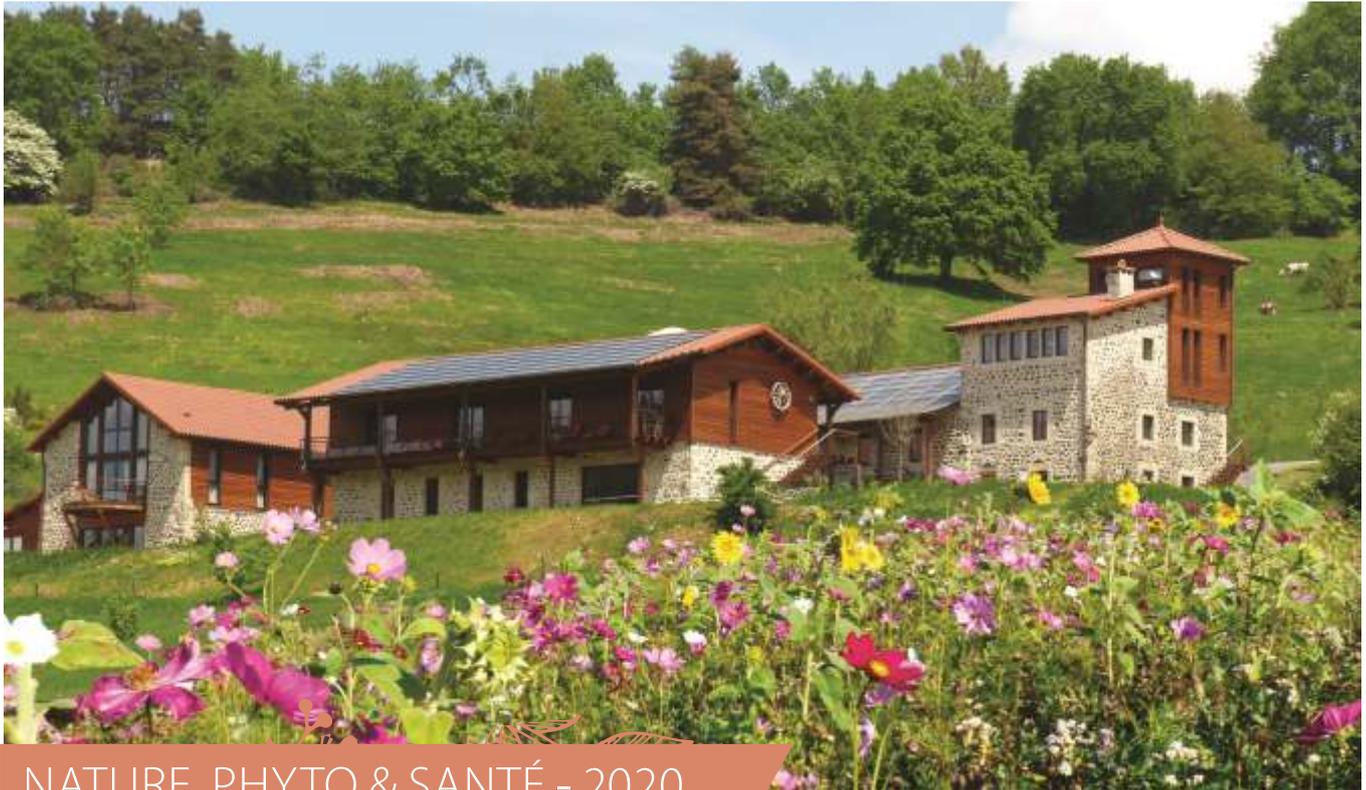




Les jardins  
d'Espaladous



NATURE, PHYTO & SANTÉ - 2020



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

  
BIOFLORAL  
FLEURS DE BACH

  
HerbalGem  
GEMMOTHÉRAPIE  
CONCENTRÉE

  
PRANARÔM  
AROMATHÉRAPIE  
SCIENTIFIQUE



## 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 coeur d'une nature préservée.

Depuis 2016, notre centre s'est enrichi avec l'enseignement de nouvelles thérapies par l'arrivée de deux nouveaux laboratoires - PRANARÔM pour l'aromathérapie - HERBALGEM 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.

Notre centre accueille également des groupes pour des retraites ou stages : yoga, qi-gong, cercles de femmes, chamanisme, tai chi...).

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'ESPALADOUS, 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 pour 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 des simples, 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 aux cycles de l'année. Cela nous aide à entrer en résonance avec le vivant, nous puisons l'énergie vitale dans la terre et nous restons centrés, posés, équilibrés quelles que soient les situations que nous traversons.

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 essentiellement de notre jardin, elle contribue à votre bien-être. Les pains fabrication maison, nos délicieuses confitures parfumées avec nos huiles essentielles raviront vos papilles.

Les légumes, petits fruits et plantes aromatiques sont cultivés en biodynamie. Préparés avec amour et soins, 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!**





## Des soins selon vos besoins :

### ÉLIMINATION ET DRAINAGE

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

Un séjour conçu pour faire peau neuve au printemps, aux changements de saison, ou après une période intense de travail ou fatigue. Les plantes drainantes vous permettront d'éliminer les toxines accumulées dans l'organisme par leur action purificatrice sur le foie, les reins et le transit intestinal. Les soins corporels à base de silice organique et naturelle détoxifieront et tonifieront la peau.

### RÉGÉNÉRATION ET VITALITÉ

**Point fort :** séjour rééquilibrant et antifatigue par excellence.

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

### RELAXATION, DÉTENTE, SOMMEIL

**Point fort :** relaxation profonde pour un séjour détente.

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

### COCOONING ET RECONFORT

**Point fort :** Idéal pour lâcher-prise et reprendre votre vie en main.

Vous traversez une période douloureuse ou compliquée suite à des difficultés ou un choc émotionnel ; ce séjour vous apportera le réconfort dont vous avez besoin en vous aidant à lever vos blocages par la phytothérapie et les fleurs de Bach pour retrouver de l'élan.



## AU PROGRAMME

### Un protocole de soins adapté à chacun

Au démarrage du séjour, entretien personnalisé avec un conseiller Fleurs de Bach pour définir l'état émotionnel du moment et choisir le soin adapté.

Des soins, de 09h30 à 12h30, pour vivre l'instant présent, vous reconnecter à la nature, lâcher prise et repartir détendu(e) et ressourcé(e):

Inspirés par les connaissances actuelles de nos laboratoires en thérapies naturelles, ils vous permettront de découvrir les bienfaits des fleurs de Bach, des huiles essentielles et des bourgeons de plantes.

Vous bénéficierez de massages, d'exercices inspirés de la kinésiologie, du do-in, de la réflexologie, de séances d'olfactothérapie.

Vous réaliserez un nettoyage et rééquilibrage de vos énergies pour un bien être retrouvé et un départ régénéré.

A votre disposition durant la matinée mais également les après-midis, des protocoles issus de la naturopathie et accompagnés d'un matériel expert tel que :

- **LA BALANCELLE HEM, UNTRESOR DE BIENFAITS**

Pour votre système veineux, lymphatiques, l'étirement en douceur de vos cervicales et de votre colonne vertébrale.

- **LE BOL D'AIR JACQUIER**

Pour une meilleure oxygénation de votre organisme et diminuer votre stress.

- **LUNETTES DE LUMINOTHERAPIE ET DE RELAXOTHERAPIE PSIO**

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

- **MUSICOTHERAPIE AVEC LA BIO-MUSIC**

Lors des séances de bain d'air, vous recevrez une information positive revitalisant l'eau du corps via la BIO MUSIC.

- **UN SAUNA PANORAMIQUE**

Véritable cocon pour votre bien-être dans une atmosphère agréablement parfumée aux huiles essentielles, avec 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.

- **ET ENCORE ...**

Méditation accompagnée tous les matins ; les après-midi, randonnées, promenades dans notre jardin des simples ou dans nos jardins potagers, ateliers suivant l'inspiration du moment (land-art, dessin méditatif, fabrication de bougies, de cosmétiques, cours de cuisine...).

Pendant leur période d'ouverture, visite guidée du laboratoire BIOFLORAL. Accès à notre boutique in situ où vous pourrez découvrir tous nos produits et profiter de conseils avisés.





## 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 coeur 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 :

Durant les matinées, vous bénéficierez de massages, d'exercices inspirés de la kinésiologie, de la réflexologie, du do-in et de séance d'olfactothérapie ; ainsi que de protocoles accompagnés d'un matériel expert pour votre bien-être.

Les après-midis seront libres pour randonner dans notre belle nature préservée ou visiter la région. Chaque soir (de mai à septembre) à la tombée de la nuit, vous pourrez découvrir les monuments de la romantique ville du Puy en Velay autrement, magnifiés par leur histoire en lumières.



## SÉJOURS PARTENAIRES



### Charlotte Hoefman ECLOSION

Tel le bourgeon qui commence à éclore au Printemps ou tel le serpent qui change de peau au fil des saisons, ce stage est une invitation au changement et à la renaissance.

Vous serez amenés à vous confronter à vous-même afin de remplacer votre carapace par un léger voile de coton, vous permettant ainsi de voir la Vie avec un nouveau regard plus doux et lumineux.

Cette retraite s'adresse aux personnes souhaitant faire une pause, lâcher-prise, prendre du recul, se régénérer dans la douceur et la bienveillance du cœur.

Au programme : yoga Thérapeutique, yin Yoga Chamanique, danse Intuitive, voyage chamanique, le chant de mantras, les pranayamas (exercices de respiration), la méditation.

Du 17 au 19 avril 2020

### Flore L'Eveillée et Margaux Migliore FIND YOUR QUEST

Cette retraite est pour toi si :

- Tu rêves d'une vie qui a du sens, où tu te sens utile et où ton activité te passionne, au point qu'il n'est plus question de travail, mais bien de mission de vie.
- Tu veux sortir de la routine métro, boulot, dodo pour devenir maître de ton existence et vivre ta légende personnelle.
- Tu souhaites quitter ton emploi et te lancer dans une nouvelle aventure professionnelle, mais tu te sens perdu et tu ne sais pas encore quoi créer, ni comment.
- Tu manques de confiance en toi et d'auto-discipline pour passer concrètement à l'action et avancer dans la réalisation de tes projets.
- Tu n'oses pas rêver grand, et tes croyances limitantes te retiennent dans un quotidien qui ne t'épanouit pas.
- Tu sais que tu veux transformer ta vie mais tu n'arrives pas à te projeter et à identifier ce qui te rendrait heureux.
- Tu souhaites découvrir qui tu es profondément et te révéler au grand jour.

Du 21 au 26 avril 2020



## SÉJOURS PARTENAIRES



*Retraite  
« Guérison et  
constellation »  
avec Aurore  
et Morgane*

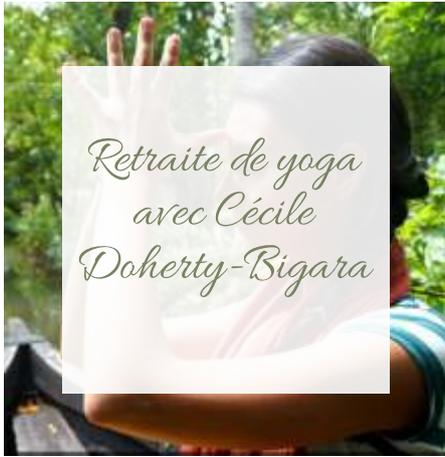
**Aurore Widmer  
et Morgane Legoff  
GUÉRISON ET CONSTELLATION**

Plongez au coeur du féminin et de ses archétypes sacrés. Une retraite d'une semaine afin d'accompagner la guérison et retrouver le chemin vers l'autonomie, grâce aux constellations archétypales, au yoga, au tao, aux pratiques chamaniques...

Une expérience unique.

Le programme est en cours d'élaboration, retrouvez-le sur notre site [www.espaladous.com](http://www.espaladous.com)

Du 20 au 26 juin 2020



*Retraite de yoga  
avec Cécile  
Doherty-Bigara*

## Cécile Doherty Bigara YOGA

Quand était la dernière fois que vous vous êtes offert une semaine pour vous reconnecter à votre corps et à votre âme ?

Profitez de 5 jours d'immersion dans la nature sauvage et vibrante des jardins d'Espaladous pour prendre soin de vous, ralentir le rythme et prendre du recul sur votre vie. Cette retraite offre un temps et des espaces sacrés pour profondément se reconnecter à son corps et aux désirs de son cœur. C'est une aventure régénératrice dont l'écho réverbéra pendant toute l'année à venir.

Nous profiterons de l'ambiance joyeuse de l'été pour regarder les étoiles loin des lumières de la ville, dorer sa peau au soleil, partager des conversations nourrissantes autour d'un repas (tout aussi délicieux !) et célébrer la vie.

### **Au programme :**

Méditations, 2 pratiques de yoga par jour (Yoga Vinyasa, Yin Yoga, Yoga Restauratif) cercles de partages, séances d'écriture pour lier la pratique à notre vie, exercices de respiration et couchers de soleil époustouflants. Le reste de la journée est libre et vous permettra de profiter de la magnifique nature environnante ou de recharger vos batteries sous l'ombre d'un arbre, les pieds nus et le cœur rechargé.

Cette retraite est ouverte à tous les niveaux de pratiquants, débutants et expérimentés.

Du 08 au 12 juillet 2020.



*Retraite  
« L'ouverture  
du cœur »  
avec Aurore  
et Margaux*

## Aurore Widmer et Margaux Migliore L'OUVERTURE DU CŒUR

Une semaine d'immersion afin d'ouvrir votre cœur et retrouver le chemin vers la paix intérieure.

À travers différentes pratiques telles que le mouvement, le chant, la danse, les voyages chamaniques, le breath-work...

Dans un espace bienveillant et transformateur afin d'incarner l'être lumineux que vous êtes.

Le programme est en cours d'élaboration, retrouvez-le sur notre site [www.espaladous.com](http://www.espaladous.com)

Du 15 au 20 septembre 2020

**Pour le détail des programmes et vous inscrire :**  
[www.espaladous.com](http://www.espaladous.com) – onglet retraites partenaires





## *Institut d'enseignement des thérapies naturelles*

### 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 :

PRANAROM - BIOFLORAL - HERBALGEM

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

### *Fleur de Bach niveau 1*

NIVEAU 1

3 jours

#### **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

### Objectif:

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, auteure d'ouvrages sur les soins naturels et les fleurs de Bach.*

Thérapie Santé

est une pratique essentielle et incontournable  
de la santé et du bien-être du patient.

PRANAROM  
AROMATHERAPIE  
SCIENTIFIQUE



MON  
**AROMA  
THÉRAPIE**



# AROMATHÉRAPIE



## 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

### 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 olfactothérapie

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

### *Gemmothérapie Je me lance*

#### JE ME LANCE

2 jours

##### 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 macérâts 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



2 jours

### LES ÉLIXIRS DE CRISTAUX

UN NOUVEAU COURS SUR LES CRISTAUX.

#### Objectif:

Connaître les principales pierres, leurs vibrations, savoir les choisir, les entretenir. Découvrir leur déclinaison en élixirs et savoir les conseiller sur leurs principales indications en synergie avec l'aromathérapie.

#### Pré-requis:

Aucun.

Programme détaillé à venir sur notre site

#### Formatrice :

*Aurore WIDMER - thérapeute holistique, auteure aux éditions SOLAR*

- « La magie des cristaux » septembre 2019

- « Mon cahier Cristal Power » mars 2018



2 jours

### LES SOINS NATURELS POUR ANIMAUX

#### 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, auteure 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 m<sup>2</sup> 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 40m<sup>2</sup> pour 2 personnes – deux lits séparés – avec balcon et vue splendide – idéal pour les séjours – toilette et douche italienne dans la chambre



#### YOURTE

Au coeur 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 m<sup>2</sup> - 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 Koï.

Accès internet gratuit (sans wifi câble réseau).



### GÎTE CHÈVREFEUILLE

Idéal pour 2/4 personnes

D'une surface de 45 m<sup>2</sup> - 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 Koï.

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, un baptême, une fête de famille, un séminaire, une retraite... nous vous offrons la privatisation d'Espaladous, dans une vallée préservée à l'écart de toute nuisance.



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 élaborerons 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'Aiguille, Notre Dame de France, la pierre des fièvres et d'autres témoins d'un art sacré font de la ville du Puy en Velay une merveille peu égalee.



## 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, est classé parmi les plus beaux marchés de France.



## À CONNAÎTRE AVANT VOTRE ARRIVÉE

**Comment venir ?** Gare la plus proche : Le Puy en Velay à un quart d'heure d'Espaladous.

**Taxi partenaire depuis la gare :** L'étoile du sud : 04.71.05.01.30 ou 06.03.52.91.97 (Tarif préférentiel Le Puy en Velay/Espaladous 28 € pour 3 personnes – 34 € après 19 h et jours fériés – Tarifs 2019)

**Parking gratuit :** Borne de téléchargement pour voitures électriques

**L'accueil :** Le soir du premier jour de votre réservation à partir de 17 h – repas à 19 h – la chambre devra être libérée le dernier jour de votre séjour au plus tard à 10 h. Bagagerie à votre disposition.

**Formations :** Les cours commencent à 09 h, possibilité d'arriver la veille.

**Moyens de paiement :**



LES JARDINS D'ESPALADOUS

Le Garay par Aupinhac  
43260 Saint-Pierre-Eynac

Coordonnées GPS : 45°03'05"N – 4°00'23"E

## 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'Espaladous ».
- Moins d'un mois avant le début de votre séjour, l'acompte sera conservé par l'association « Les amis d'Espaladous ». Néanmoins, les paiements déjà effectués seront conservés pendant douze mois et vous pourrez les utiliser pour un futur programme à Espaladous.
- 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 Espaladous 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](mailto:contact@espaladous.com) • [www.espaladous.com](http://www.espaladous.com)