

Raw Adventure Camp

Nettoyez, purgez, jeûnez pour mieux decoller !

DETOX



Stage DETOX quesaco ?

Le RAC Detox est la continuation du stage Vitality : **mettre en pratique** toutes les discussions théoriques. Après avoir compris le fonctionnement de notre corps c'est plus simple d'aller dans le nettoyage. Ensuite il faut se demander : pourquoi nous voulons nous nettoyer, à quelle vitesse, en combien de temps, que nettoyer en premier, par quelle méthode ...

On vous accompagne sur les pratiques de nettoyage, purges, jeûne ... c'est plus facile d'être accompagné, plus rassurant.

Le but du RAC Detox est de concentrer beaucoup de techniques de nettoyage en une semaine pour vous permettre d'expérimenter, vous permettre de le refaire chez vous.

Concrètement vous essayerez l'huile de ricin, la magnésie san pelegriano, psyllium, argile verte, aloe vera, le jeûne hydrique et jeûne à sec, mono diète de fruits ou de jus, amarolie, rituel du matin (brossage, raclage, huile), massage cupping.

Le corps a besoin d'énergie pour se nettoyer, voilà pourquoi Detox est placé après le Vitality.

Les discussions durant Detox expliqueront les raisons, causes et conséquences de toute maladie.

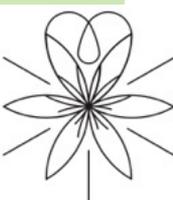
Le stage Detox sera plus tranquille sportivement car le corps aura besoin de nettoyer, cela dit nous iront quand même marcher ou trotter pour ceux qui veulent et bien sûr nous baigner à la mer ! Respiration, étirements, relaxation seront bien évidemment des incontournables.

Particularité du stage Detox, une nuit en tente ou hamac sur notre nouveau Raw Adventure Center Montagne (si le temps le permet), à 1200m d'altitude dans le parc naturel de Teno au pied du Teide, silence et connexion garantis 😊

DETOX en résumé

- Nettoyage
- Repos
- PurgeS
- Jeûne (sec et hydrique)
- Comprendre la maladie
- Plan de vitalité personnalisé
- Les plantes nettoyantes
- Jus de fruits & légumes

Love life & Green the desert !



Déroulement (semaine)

- Dimanche 18:00

✈ Arrivée des stagiaires.

Présentation du Raw Adventure Center et de la semaine

- Lundi (jus)

Nettoyage : **Shankha prakshalana**

Activité physique : Marche et baignade en mer

Discussion : Tout sur la maladie 📖

- Mardi (jus)

Nettoyage : **Hijama**

Activité physique : Marche roque del conde (montagne)

Discussion : Amarolie 📖

- Mercredi (44h jeûne hydrique)

Nettoyage : **Purge saline** + infusion de plantes

Activité physique : Longe côte, marche dans la mer

Discussion : La cause des causes : le terrain 📖

- Jeudi (jus)

Nettoyage : **massage cupping**

Activité physique : marche montagne

Discussion : méthodes naturelles : programme Vitalité 📖

- Vendredi (44h jeûne sec)

Nettoyage : **huile de ricin**

Activité physique : Massage à deux, pied, main, tête

Discussion : programmation du plan de vitalité 📖

- Samedi (fruit)

Baignade avec les poissons

Entretien individuel & plan personnalisé

Déroulement (journée)

Routine du matin (RDM)

- Réveil sans réveil, 10 respirations profondes par le nez
- S'étirer comme un chat, sourire à soi même et bonjour à la vie
- Racler la langue, Bain de bouche huile coco puis edm
- Brossage à sec
- Respiration tumo & Bain froid
- Bol d'air jacquier & huile essentielle Rise by MyJak™
- Nettoyage du nez par respiration
- Stretching

Routine du soir (RDS)

- Sungazing
- Respiration
- Huilles essentielles Relax by MyJak™
- Meditation : visualisation et intention du travail de nettoyage réalisé
- Remercier la vie et se dire que l'on s'aime

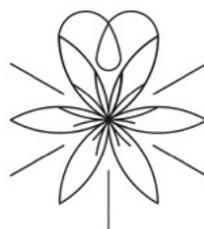
Dans la journée

- 10-15min au soleil, en sous vêtements sur le ventre et le dos
- Chi machine, bottes de compression
- 30min mini sans rien faire, juste sentir son corps, milieu de journée



Bienvenue dans notre monde
Raw Adventure

Love life & Green the desert !



Raw Adventure Camp : Secrets de champions

vous êtes le seul conducteur de votre vie, de votre santé, de votre joie



Pour Qui : Les personnes qui veulent expérimenter une semaine Detox, faire un reset et ramener le savoir avec soi !

Pour tout le monde.

Conditions physiques :

Pouvoir marcher 1h, si possible , pour pouvoir s'aérer.

Où : Raw Adventure Center, Ténérife sud, Îles canaries.

Transport sur place :

On vous récupère à l'aéroport le dimanche après-midi et on vous ramène à l'aéroport le samedi après-midi ou dimanche matin.

On s'occupe des transports pendant la semaine.

Hébergement : 4 lits par container aménagé, toilette sec & douche froide (pour votre bien être !).

Cuisine extérieure, lounge extérieur.

Demande d'inscription :

rawadventure@icloud.com

Prix pour 7 jours : 1200€ par personne.

1100€ par personne si enregistrement multiple (famille, amis), 2200€ par personne pour l'enchaînement des stages Vitality - Detox.

Inclus : notre expérience & connaissances, navette aéroport, alimentation vivante, les activités, les produits de nettoyages 🧼, toutes

les nuits, lieu respectant la planète, jardin en permaculture, notre sourire & énergie !

Non inclus : transport jusqu'à l'aéroport de Ténérife Sud

Minimum : 4 personnes

Maximum : 12 personnes

Nous avons appris pendant 15 ans comment entrainer notre corps pour être les plus performants

Avec les mêmes méthodes nous vous montrerons comment devenir en pleine vitalité et joyeux pour la vie.

Qui sommes nous ...

Master en preparation physique et mentale

2 x champion du monde de raid aventure

Spartan champions

Permaculture fruit forest designer

Energetic Thai massage therapist

Massage cupping™ praticien

Coach alimentaire

Coach de vie, coach de jeune

Designer de lieu de vie respectueux de l'environnement et autosuffisant



Love life & Green the desert !