



*Osez Jeuner - Séjour de détoxination selon les principes de la Naturopathie*

## INFORMATIONS PRATIQUES

### POUR VOTRE ARRIVEE

Madame, Monsieur,

Vous avez réservé un séjour de jeûne, bien-être et randonnée. Vous trouverez ci-joint :

- L'indispensable pour bien vivre votre jeûne,
- Le protocole de préparation,
- L'itinéraire pour vous rendre au chalet.

L'accueil au chalet de La Marcairie se fait **le samedi à 16h** et se termine le vendredi d'après vers 13h après le repas de reprise alimentaire.

Le règlement de la somme restante sera effectué directement sur place en chèque ou espèce.

Dans votre valise pensez à emporter :

- des tenues confortables, vêtements chauds pour les randonnées en fonction de la saison, un vêtement de pluie,
- un bonnet / une casquette / une paire de lunettes,
- une **paire de chaussures de randonnée**, baskets, tongs et pantoufles,
- un **maillot de bain** (sauna et jacuzzi),
- une crème solaire de préférence bio,
- pour les femmes : des **serviettes périodiques** même si ce n'est pas la période de vos règles,
- une poche à lavement si vous en avez une : possibilité d'en acheter sur place,
- une bouillotte : en vente sur-place si vous n'en avez pas,

- un thermos et une bouteille d'eau vide ou gourde,
- des bâtons de marche si vous en avez besoin,
- un **petit sac à dos**, un cahier pour écrire, votre petite pharmacie personnelle, - un gant de crin avec savon noir ou gel exfoliant, - un tapis de sol.

Les draps, serviettes et peignoirs sont fournis. Il y a une machine à laver et un sèche-linge mis à votre disposition.

### >> IMPORTANT

La réservation des massages se fera sur place.

Pensez à prévoir des espèces pour **régler vos massages et/ou achat de produits spécifiques** (il y aura en vente des huiles essentielles, poches à lavement, bouillotte et pleins de produits bien-être). Aucun chèque ne sera accepté pour ces règlements. Merci de votre compréhension.

Bonne route !

Catherine.

**Catherine Gasser**

06 85 43 67 51



*Osez Jeuner - Séjour de détoxination selon les principes de la Naturopathie*

Au Gaschney, Vallée de Munster

## POUR VOUS RENDRE A LA MARCAIRIE

La Marcairie se trouve entre Munster et le Gaschney.

Après Munster prendre la D10 direction Luttenbach jusqu'au niveau de Muhlbach sur Munster puis la D310 direction Gaschney.

Sur la D310 et à quelques petits kilomètres du Gaschney se trouve sur votre droite une ligne de boîtes aux lettres →→ Prenez à droite sur le petit chemin, le chalet est tout en haut sur votre gauche (voir photos ci-dessous).

**Important** : Si vous arrivez au restaurant *Braunkopf* c'est que vous êtes trop loin !  
Retournez de quelques mètres.

En cas de problème appelez nous au 06 85 43 67 51.

Nous vous souhaitons une bonne préparation et un bon voyage.

Catherine

