CURE DE JEÛNE
ET RANDONNÉES

Parfois, pour aller mieux, il faut savoir faire moins.

FERME DU PASSIEU

Accompagnement expert

Randonnées d'exception

Entre 8 et 14 participants

Au plein coeur des Alpes
(proche Megève)

7 jours / 6 nuits

Dans nos vies, tout s'enchaîne jusqu'à nous faire oublier l'essentiel

Happés par le quotidien, nous finissons tous par perdre le lien avec ce que notre **corps nous demande vraiment**.

Mais il finit par nous envoyer des **signaux** — d'abord discrètement, puis avec insistance :

Des sensations de lourdeurs

Une fatigue constante, même au réveil

Un mental saturé, des angoisses latentes

Des articulations douloureuses

Votre corps ne réclame pas une énième solution miracle, mais quelque chose de plus profond, d'essentiel :

UNE VRAIE PAUSE

Un temps pour purifier son organisme et clarifier son esprit.

C'est précisément ce que nous vous proposons à la Ferme du Passieu.

Nos cures de jeûne sont une parenthèse qui vous guide, en douceur, vers l'essentiel :
Cette version de vous, plus légère, qui vit mieux… avec moins.



Repartez avec :

Un corps purifié et plus léger
Un mental clarifié, des pensées nettes
Un équilibre naturel rétabli



Vivre le jeûne, version Passieu

Ce qui fait de cette cure une expérience à part...

Une experte, une mission : votre sérénité

Sophie - naturopathe certifiée - vous accompagne avant, pendant et après votre cure. Présente à chaque étape, elle anticipe, rassure et ajuste en fonction de vos besoins.

Des randonnées à couper le souffle

Partez à la découverte des plus beaux sentiers des Alpes, entre forêts de sapins, alpages préservés et panoramas grandioses sur les sommets environnants. Des itinéraires adaptés au rythme du jeûne, sélectionnés pour allier bien-être, découverte et plaisir de la montagne.

Des massages pour accompagner votre reconnexion

Profitez de soins personnalisés proposés par nos thérapeutes certifiés, pour accompagner votre parenthèse de bien-être et vous offrir un moment de profonde détente.

Une cuisine végétale d'exception

Pour les cures végétales et les cures à jus, chaque repas est imaginé et préparé par un chef spécialisé en cuisine végétale, alliant créativité, équilibre et gourmandise.

Des moments qui nourrissent autrement

4 conférences riches et inspirantes qui invitent à mieux comprendre le fonctionnement du corps et à adopter de nouvelles habitudes au quotidien.

Un accompagnement avant, pendant et après la cure

De la préparation en amont à la reprise alimentaire après votre séjour, vous bénéficiez de conseils personnalisés, d'un suivi quotidien et des recommandations de notre naturopathe adaptées à vos besoins.

Un cadre d'exception où luxe rime avec authenticité

Depuis 15 ans, La Ferme du Passieu accueille celles et ceux qui recherchent plus qu'un simple séjour. Entre poutres centenaires, chambres-refuges, hammam vapeur et piscine intérieure chauffée, ce lieu unique devient, le temps d'une semaine, un cocon hors du temps pour se reconnecter à soi, au cœur des montagnes.

Quels sont les bienfaits du jeûne ?

Ce qui se passe dans votre corps

L'autophagie s'active

Privé de glucose, l'organisme bascule en **cétose** : il puise dans ses réserves de graisses pour produire de l'énergie. Ce changement de régime déclenche l'autophagie — chaque cellule trie ses composants abîmés et les recycle. Un nettoyage profond, impossible à obtenir autrement.

L'inflammation diminue

Les marqueurs inflammatoires chutent. Les douleurs chroniques s'apaisent, les articulations se libèrent.

La détoxification s'enclenche

Le foie et les reins, soulagés, éliminent pleinement. Le teint s'éclaircit, le souffle se libère. Le corps, enfin, **respire**.

Le système immunitaire se renforce

Les cellules vieillissantes sont éliminées, de nouvelles prennent le relais. Le corps sort de la cure mieux armé face aux agressions.

L'énergie revient

Le cerveau carbure aux corps cétoniques — plus stable que le glucose. Une vitalité calme s'installe, le sommeil s'approfondit.

Le poids se rééquilibre

Les compteurs se remettent à zéro. Le rapport à la nourriture devient plus intuitif, plus juste.

Ce qui se passe dans votre tête

Le mental s'éclaircit

Le brouillard se lève. La concentration s'aiguise. Les pensées deviennent plus nettes, plus calmes.

L'espace se crée

Pour la première fois depuis longtemps, vous prenez du recul. Sur vos habitudes, vos schémas, votre rapport à la nourriture.

Les émotions remontent

Parfois doucement, parfois plus intensément. Le jeûne libère ce qui était enfoui. C'est inconfortable, et c'est précisément ce qui libère.

La reconnexion se fait.

À vos sensations. À vos vrais besoins. À cette voix intérieure que le bruit quotidien couvre depuis trop longtemps

Au delà des bienfaits mesurables

Le jeûne est avant tout une expérience de **transformation.**





Choisissez la cure qui vous convient

Parce qu'il n'existe pas une seule bonne façon de jeûner, nous vous proposons plusieurs approches, à choisir selon ce qui vous convient le mieux.

Le jeûne hydrique

L'expérience la plus profonde

- Eau et tisane toute la journée
- Bouillon le soir
- Jus dilué (si besoin)

Les bienfaits de cette approche

- Régénération profonde
- Détox intense
- Clarté mentale

Idéal pour :

Ceux qui veulent une vraie coupure et une transformation

Le jeûne avec jus

Fluide et accessible

- Jus matin et midi
- Bouillon le soir
- Eau et tisane toute la journée

Les bienfaits de cette approche

- Énergie préservée
- Détox progressive
- Plus confortable

Idéal pour :

Ceux qui souhaitent jeûner sans se sentir dépassés

La cure végétale

Rassurante et équilibrante

- Jus le matin
- Assiette végétale le midi
- Bouillon le soir
- Eau et tisane toute la journée

Les bienfaits de cette approche

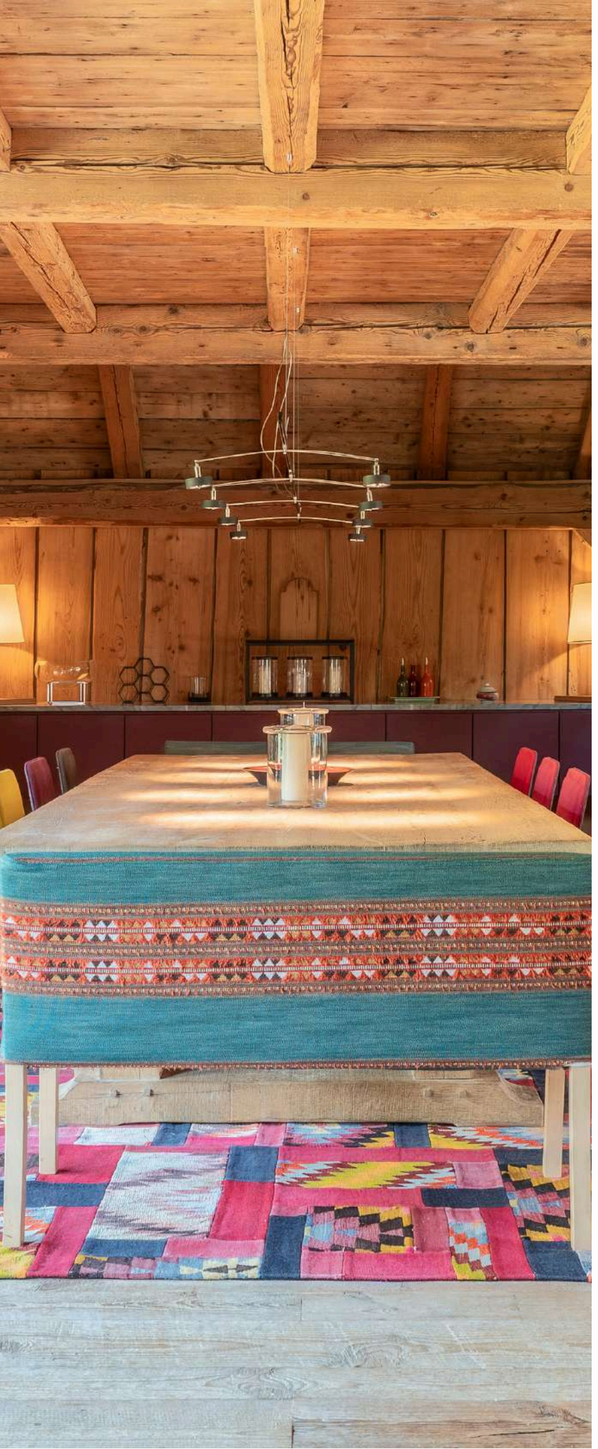
- Repos digestif
- Détox douce
- Légèreté retrouvée

Idéal pour :

Ceux qui veulent une expérience guidée et rassurante

Votre séjour débute et se termine par un bilan personnalisé avec notre naturopathe, pour un accompagnement ajusté à vos besoins, qui se poursuit au delà de la cure.

Et parce que chaque ressenti compte, vous pouvez faire évoluer votre programme à tout moment.



Le programme

Lors de votre séjour, chaque journée est ponctuée de moments pensés pour accentuer les bienfaits de la cure.

Une journée type

8h • ÉVEILLEZ-VOUS

Éveil corporel *Mettez votre corps en mouvement*
Pilates, yoga vinyasa ou hatha, gym douce, Feldenkrais

9h • RÉCONFORTEZ-VOUS

Pause réconfortante *Nourrissez votre vitalité*
Dégustez votre jus frais / tisane.

10h • ÉMERVEILLEZ-VOUS

Randonnée en montagne *Reconnectez-vous à la nature.*
Explorez les sentiers alpins et respirez l'air pur des sommets.

13h • RECHARGEZ-VOUS

Jus et Cure végétale *Intégrez les bienfaits de la matinée*
Dégustez votre jus frais ou votre assiette végétale

14h – 18h • PRENEZ SOIN DE VOUS

Temps pour soi *Écoutez vos besoins*
Temps calme, repos et soins à la carte.

19h • RÉCOMPENSEZ-VOUS

Moment de partage *Savourez l'instant présent*
Bouillon chaud pour tous.

19h30 – 20h30 • INSTRUISEZ-VOUS

Conférences thématiques *Enrichissez vos connaissances :*
Mécanismes du jeûne et de la détox, système digestif, alimentation santé, neuro-transmetteurs, reprise alimentaire, hygiène de vie (...)

Jour d'arrivée

Accueil à partir de 14h

Bilans individuels
Notre naturopathe certifiée réalise un bilan afin d'ajuster la cure à vos besoins

19h :
Présentation de la semaine

Avant le départ

Reprise alimentaire en douceur
Un potage enrichi la veille du départ, puis des fruits le matin et un repas mêlant cru et cuit le lendemain midi.

Bilans individuels de 10h à 13h
Départ de la ferme à 15h

Vous repartez rempli d'une énergie nouvelle, avec tous nos conseils pour prolonger les bienfaits de la cure.

Explorez notre sélection de soins à la carte

*Massages et soins proposés selon vos envies.**

Les massages s'intègrent naturellement dans votre parcours de cure.
Pensés comme de véritables parenthèses de reconnexion, ils accompagnent le corps dans son processus de régénération et invitent à un profond lâcher-prise.





Notre carte des massages

Nos massages sont réalisés par des thérapeutes certifiés, sélectionnés pour leur expertise et leur approche personnalisée du soin.

Abhyanga *Massage ayurvédique à l'huile chaude, enveloppant et rythmé*
Détend profondément, relance la circulation et rééquilibre les énergies du corps.

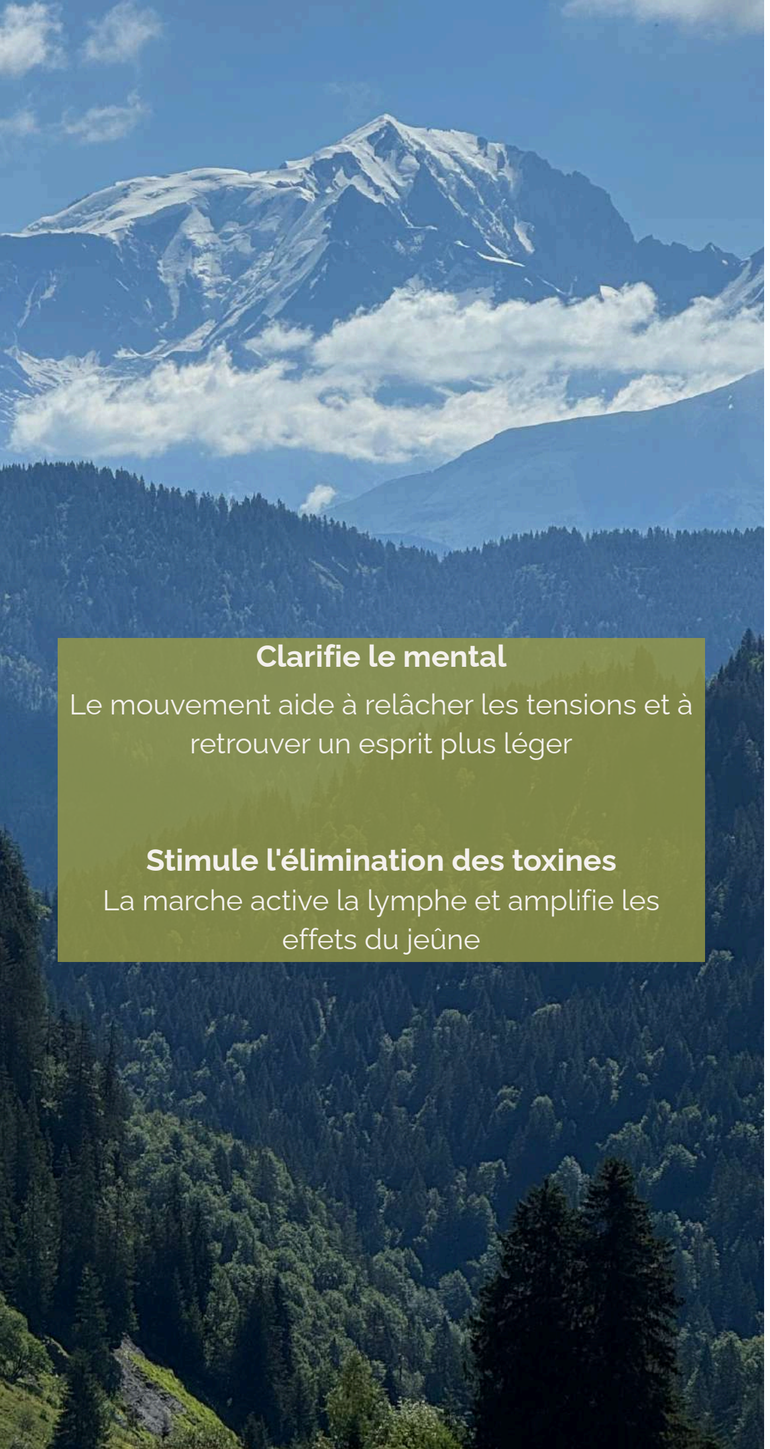
Chi Nei Tsang *Massage du ventre issu de la tradition taoïste*
Libère les tensions profondes, relance l'énergie vitale et aide à évacuer les émotions.

Drainage tonique *Massage drainant dynamique et remodelant, inspiré de la méthode Renata*
Stimule la circulation lymphatique, réduit la rétention d'eau et raffermit les tissus.

Shirotchampi *Massage ayurvédique indien de la tête, nuque & épaules à l'huile chaude*
Apaise le mental, soulage les tensions et revitalise le cuir chevelu.

Réflexologie plantaire & Points Shiatsu *Massage des pieds par pressions des zones réflexes et points énergétiques*
Détend en profondeur, stimule les organes et renforce l'équilibre global.

**Les soins à la carte sont proposés en supplément.*



Clarifie le mental

Le mouvement aide à relâcher les tensions et à retrouver un esprit plus léger

Stimule l'élimination des toxines

La marche active la lymphe et amplifie les effets du jeûne

Des randonnées exceptionnelles, pensées pour vous

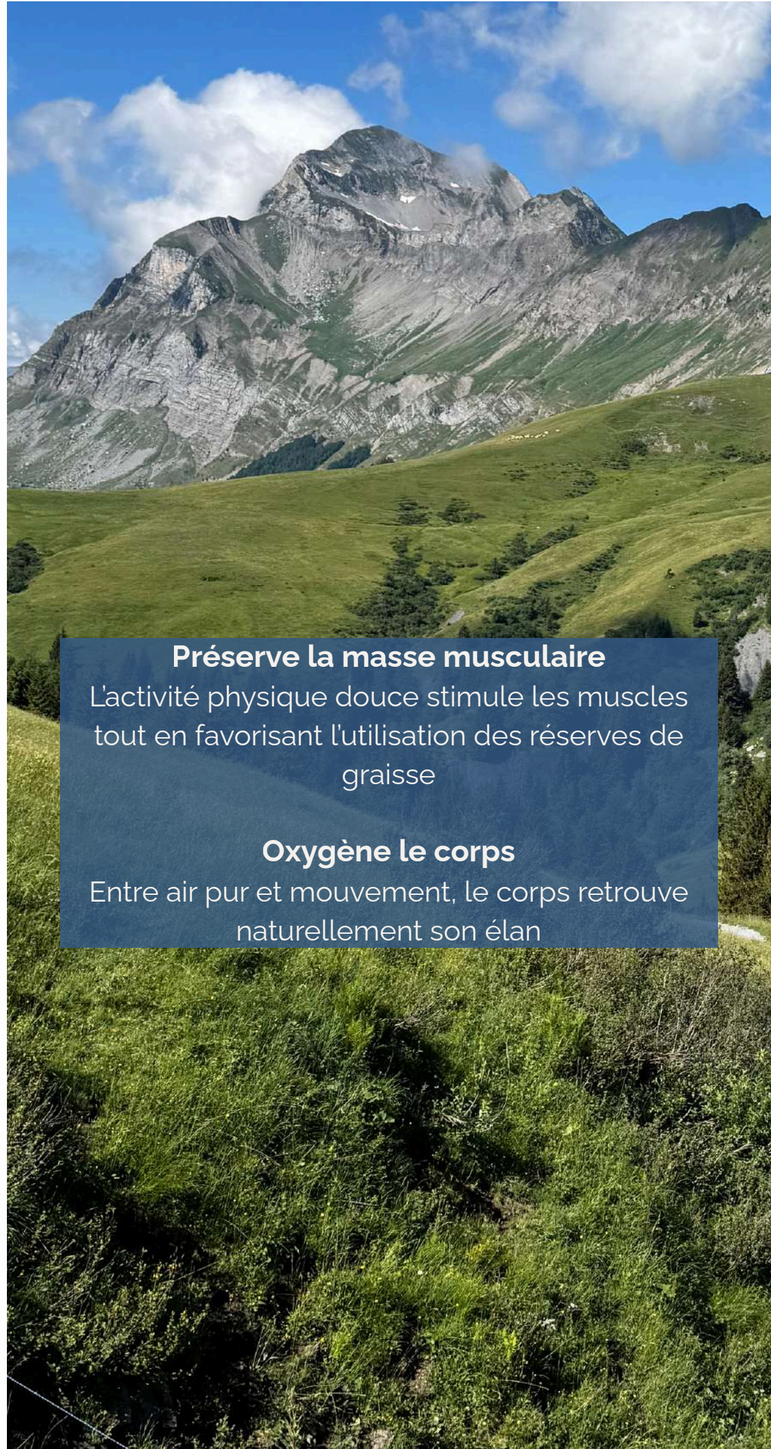
Pendant le jeûne, la marche douce devient un véritable allié :

Elle soutient le corps dans son processus d'adaptation, contribue au maintien de la masse musculaire et accompagne naturellement la mobilisation des réserves énergétiques.

Elle s'intègre pleinement au rythme de la cure pour en prolonger les bienfaits.

Entre forêts préservées, sentiers d'alpage et panoramas incroyables face au Mont-Blanc.

Des itinéraires pensés pour vous offrir une véritable respiration physique et mentale, où l'émerveillement vous accompagne à chaque pas.



Préserve la masse musculaire

L'activité physique douce stimule les muscles tout en favorisant l'utilisation des réserves de graisse

Oxygène le corps

Entre air pur et mouvement, le corps retrouve naturellement son élan

Une experte du jeûne à vos côtés

Parce que votre sérénité est la clé d'un jeûne réussi, une experte en naturopathie spécialiste du jeûne vous accompagne tout au long de votre séjour.



Sophie Villard, Naturopathe

Sophie Villard, naturopathe **certifiée**, supervise la cure, guide les réveils corporels, accompagne les randonnées et propose des transmissions quotidiennes.

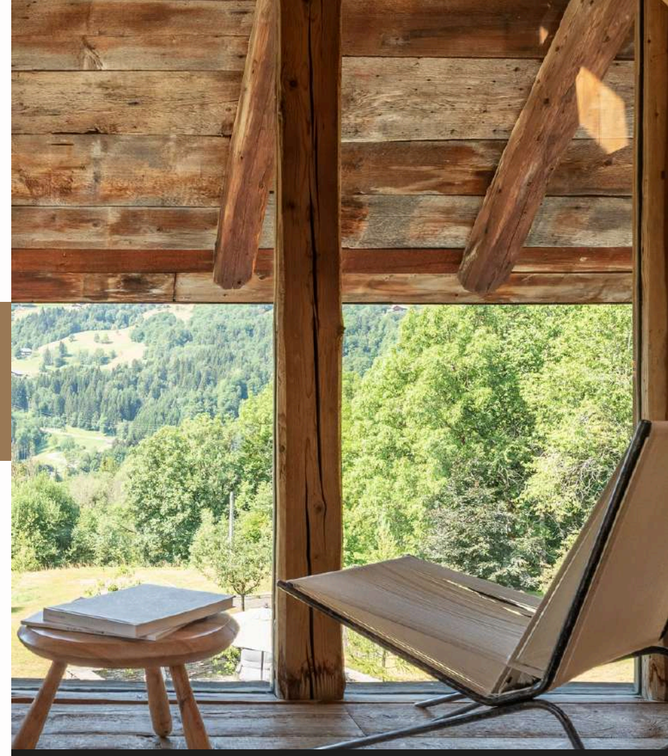
Spécialiste de la détox et de l'**accompagnement du jeûne**, Sophie vous aide à comprendre ce que votre corps traverse, jour après jour.

Cette fatigue qui apparaît ?
Ces sensations nouvelles ?
Ces émotions qui émergent ?

→ **Elle vous explique les mécanismes du jeûne, vous rassure, et ajuste l'accompagnement en fonction de votre état.**

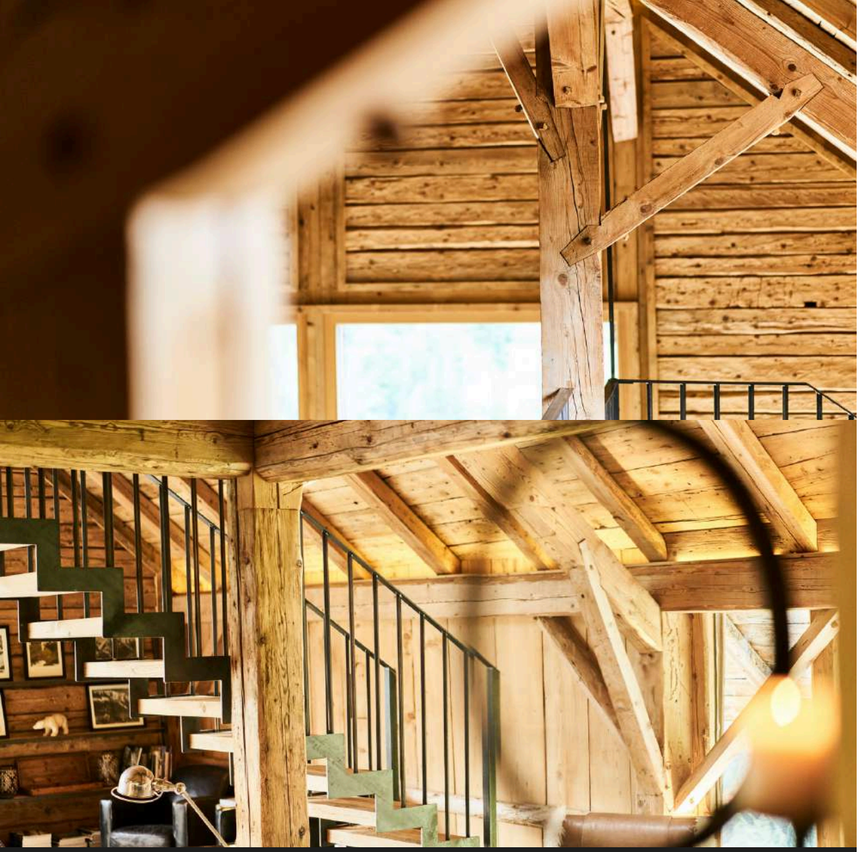
Présente du **matin au soir**, elle guide les réveils corporels en douceur, vous accompagne en **randonnée** et propose des **suivis individuels et personnalisés**.

Elle anime également des **temps de transmission** autour du jeûne, de la détox et de l'alimentation, pour vous permettre de repartir avec des repères clairs et durables.



Ses formations

Naturopathe certifiée, Sophie est spécialisée dans l'accompagnement de jeûnes de type Buchinger.
Amoureuse de la marche et de la nature, elle met son expertise, son énergie et son enthousiasme au service de séjours jeûne et de détox.
Formée à plusieurs approches complémentaires - accompagnement du sportif, respiration, médecine des ventouses... - elle enrichit son suivi d'outils concrets et personnalisés pour un accompagnement global, bienveillant et adapté à chacun.



Un lieu qui régénère pleinement

Nichée à flanc de montagne, la Ferme du Passieu veille depuis près de deux siècles.

Autrefois, elle abritait les vaches lors des hivers rigoureux et conservait, à l'étage, le foin soigneusement engrangé.

Aujourd'hui, elle est devenue un lieu rare : un écrin préservé où l'on vient se déposer, ralentir, respirer.

Le temps d'une semaine, la Ferme entre elle aussi en retraite.

Elle ferme ses portes au monde extérieur pour n'accueillir que vous, dans un silence choisi, une intimité protégée.

Rien n'est décoré, tout est habité.

Ici, le temps suspend son vol.
La lumière glisse doucement sur le bois centenaire.

Les espaces invitent au calme, au silence, à l'écoute de soi.

Dans ce cocon de pierre et de bois, loin des sollicitations du quotidien, votre jeûne trouve naturellement sa place.

Vous n'êtes plus seulement en cure.

Vous êtes dans une parenthèse.

L'intemporalité

C'est ce qu'ont su préserver les artisans lors de sa restauration.
Sa structure, ses poutres, ses traces du passé ont été respectées et sublimées.

L'âme

C'est ce qu'a su révéler son architecte, Béatrice Cerboneshi-Rosenthal, qui a sélectionné avec soin chaque meuble, tissu, objet et luminaire pour qu'ils dialoguent harmonieusement avec la bâtisse.

Les petits +

Isolation écologique
pour une atmosphère saine

Chauffage au sol
pour un confort doux et constant

Ventilation double flux
pour un air pur renouvelé en continu

Lumière naturelle
et ouverture sur les montagnes

Espaces pensés pour le **repos** et le **calme**

Connexion **Wi-Fi** haut débit

Nos espaces bien-être et détente

Un cocon dédié à votre régénération

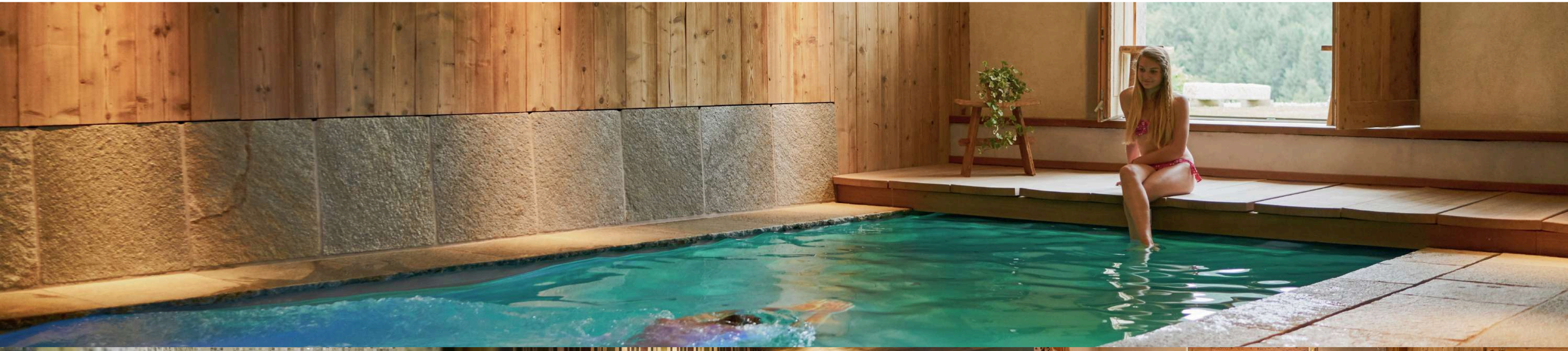
Au rez-de-jardin, vous profitez d'espaces pensés pour accompagner votre cure en douceur et favoriser votre détente profonde.

Piscine intérieure chauffée avec jacuzzi et nage à contre-courant
Plongez dans une eau douce et chaude pour relâcher vos tensions, soutenir la circulation sanguine et vous détendre profondément.

Hammam
Laissez la chaleur humide et la vapeur purifier votre corps, stimuler l'élimination des toxines et apaiser votre esprit.

Salle de cinéma
Offrez-vous des instants de pause et de plaisir culturel, pour divertir votre esprit et vous relaxer à tout moment.

Salle de sport
Bougez en douceur selon vos envies, mobilisez vos muscles, respirez pleinement et accompagnez votre corps dans son processus de détoxification.















Votre refuge pour la semaine

La suite Sommet

Au dernier étage, sous les poutres centenaires.
Vue montagne à couper le souffle.

Un seul et même espace pensé comme un loft : chambre et salle de bain s'articulent autour d'un meuble sur-mesure, tout à la fois tête de lit, dressing et cloison d'architecte. Orientée Ouest — 45 m².

Parfait pour ceux qui veulent l'espace et la vue ultime

Les équipements :

- Lit double king-size
- Meuble sur-mesure : tête de lit & dressing
- Coin salon
- Télévision
- Bureau en mezzanine attenant
- WC séparé
- Baignoire
- Double douche à l'italienne
- Sèche-cheveux

Chaque chambre de la Ferme a été pensée comme un refuge.

Bois ancien, linge doux, lumière tamisée.

Le réconfort d'un lit confortable et d'une vue apaisante.

Dans chacune de nos chambres

*Des produits **Pure Altitude,** inspirés de la montagne, pour prolonger l'expérience de soin*

✦

*Un **linge de qualité premium**, doux et enveloppant*

✦

***Peignoirs et serviettes** à votre disposition, renouvelés au fil du séjour*

✦

*Un **ménage quotidien** pour une chambre toujours impeccable*

✦

*De **délicates attentions** à votre arrivée*









La chambre Red Cedar

Vue imprenable sur la forêt de sapins et le massif en face.

Chambre double avec salle de bain privative. Lit king-size (séparable en 2 lits simples). Orientée Sud/Est — 38 m².

Parfait pour ceux qui recherchent intimité et confort avec une belle lumière naturelle

Les équipements :

- Lit double king-size (séparable en 2 lits simples)
- Dressing
- Salle de bains séparée avec fenêtre : douche, baignoire
- WC séparé
- Coin salon
- Télévision
- Bureau
- Porte donnant sur un escalier menant au jardin
- Sèche-cheveux









La chambre Chêne

Vue panoramique sur le jardin et les montagnes à l'horizon, avec la forêt de sapins en toile de fond.

Chambre double avec salle de bain privative. Lit king-size (séparable en 2 lits simples). Orientée sud-ouest — 32 m². arable en 2 lits simples). Orientée Est/Sud/Ouest — 32 m².

Parfait pour ceux qui apprécient le calme, la lumière et les espaces fonctionnels

Les équipements :

- Lit double king-size (séparable en 2 lits simples)
- Dressing
- Salle de bains séparée avec fenêtre : douche, baignoire
- WC séparé
- Télévision
- Bureau
- Sèche-cheveux

La chambre Vieux Bois

Vue sur le jardin et les sommets environnants.

Chambre double avec salle de bain privative. Lit king-size (séparable en 2 lits simples). Orientée Sud/Ouest — 23 m².

Parfait pour ceux qui recherchent une chambre cosy et fonctionnelle, au charme rustique

Les équipements :

- Lit double king-size (séparable en 2 lits simples)
- Dressing
- Salle de bains séparée : douche
- Salle d'eau séparée avec WC
- Télévision
- Bureau
- Sèche-cheveux









La chambre Teck

Vue sur le jardin et les sommets environnants — à contempler depuis votre terrasse privative.

Chambre double avec salle de bain privative. Lit king-size (séparable en 2 lits simples). Orientée Sud/Ouest — 38 m²

Parfait pour ceux qui veulent profiter d'une terrasse privée et d'un espace lumineux

Les équipements :

- Lit double king-size (séparable en 2 lits simples)
- Dressing
- Salle de bains séparée avec fenêtre : douche, baignoire
- WC séparé
- Télévision
- Bureau
- Baie vitrée avec accès à une terrasse privative
- Sèche-cheveux

















Le Dortoir Convivial

Vue sur les montagnes environnantes, propice au calme et au repos.

Lits confortables, salle de bain et WC privatifs. L'option la plus accessible. Orientée Nord-Est 35m²

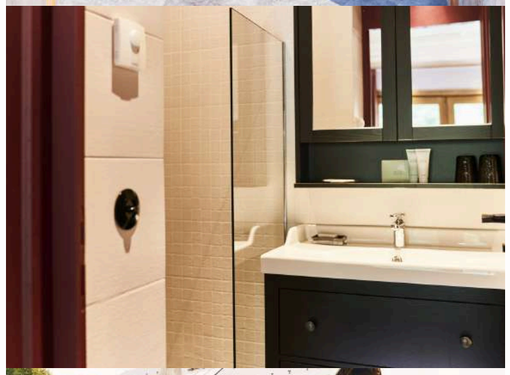
Parfait pour ceux qui privilégient le partage et la convivialité

Les équipements :

- 4 lits simples
- Dressing
- Porte donnant sur l'extérieur
- Salle de bains séparée : WC, baignoire
- Télévision
- Bureau
- Sèche-cheveux









Les chambres Refuge 3 chambres identiques

Dans un bâtiment indépendant, à quelques pas de la Ferme principale.

Chambres doubles avec salle de bain privative. Calme absolu, intimité renforcée. Orientées Sud/Est 16 m²

Parfait pour ceux qui veulent un havre de paix

Les équipements :

- Lit double king-size (séparable en 2 lits simples)
- Dressing
- Salle de bains séparée : WC, douche
- Télévision
- Baie vitrée avec accès à une terrasse, avec vue sur la forêt
- Sèche-cheveux

Cure complète • 7 jours / 6 nuits

Ce qui est inclus dans votre séjour :

- Hébergement en chambre privative (ou dortoir)
- Différentes formules de cure : jeûne hydrique, avec jus ou cure végétale*
- Jus frais, bouillons maison, assiettes végétales vivantes et créatives*
- Randonnées quotidiennes guidées et encadrées
- Réveil musculaire matinal (yoga, pilates, Feldenkrais...)
- Accès libre hammam, piscine chauffée, salle de sport et salle de cinéma
- 4 conférences thématiques pour comprendre et accompagner votre métabolisme
- Accompagnement naturopathique continu (questionnaire à l'inscription + suivi pré-cure + bilan initial et final + suivi post-cure + Livret naturopathique personnalisé)

Nos engagements

- Entre 8 et 12 personnes maximum pour garantir un accompagnement personnalisé.
- Des produits bio et locaux sélectionnés avec soin.
- Une équipe de professionnels dédiés à votre bien-être.
- Un lieu d'exception entièrement privatisé pour votre groupe.
- 15 ans d'expérience d'accueil et d'hospitalité.
- Une expérience unique et authentique.

* Les formules avec jus et cure végétale sont proposées avec un supplément de 150 € par personne.





Tarifs par hébergement

	Vous venez seul(e)	Vous venez à 2
Dans la ferme		
Suite Sommet	2 300 €	-500 €/ personne
Chambre Red Cedar	2 100 €	-500 €/ personne
Chambre Chêne	2 100 €	-500 €/ personne
Chambre Vieux Bois	1 900 €	-500 €/ personne
Chambre Teck	2 200 €	-500 €/ personne
Dortoir Convivial	1 300 €	
Dans l'annexe		
Chambres Refuge 3 chambres identiques	1 600 €	300- €/ personne

Les tarifs sont définis sur une base de jeûne hydrique.

Un supplément de 150 € s'applique pour les cures à jus ou végétales.

Les massages personnalisés sont proposés en supplément, au tarif de 100 € le massage.

Vous choisissez votre cure avant votre arrivée, avec la possibilité de l'ajuster en fonction de vos ressentis.

Nous nous adaptons à vous.



Modalités de paiement

Acompte : *30% à la réservation*
Solde : *30 jours avant le début du séjour*

Conditions d'annulation

À J+30 : *votre acompte est conservé*
À J-30 : *le séjour est entièrement dû*
Si votre place est reprise, nous vous remboursons intégralement

Assurance annulation sur demande

Foire aux questions & Réservation

FAQ

Vous-vous demandez peut-être ....

"Je ne sais pas quelle cure choisir..."
Un questionnaire naturopathique vous est envoyé à l'inscription, que vous ayez choisi votre cure ou que vous hésitiez encore. Nous l'analysons puis vous guidons vers la cure la plus adaptée. Un bilan est ensuite réalisé à votre arrivée pour ajuster votre accompagnement.

"Est-ce fait pour moi si je n'ai jamais jeûné ?"
Absolument. Sophie est là précisément pour ça : vous accompagner en toute sécurité, même (et surtout) si c'est votre première fois.

"Et si je ne supporte pas le jeûne ?"
Vous pouvez passer d'un jeûne à une monodiète à tout moment. Rien n'est figé. Vous composez votre expérience selon vos ressentis.

"Est-ce que je peux venir seul(e) ?"
La majorité de nos participants viennent seuls. C'est même souvent plus propice à l'introspection et à la reconnexion à soi.

"Dans quel cas la cure est contre-indiquée ?"
Le jeûne est déconseillé en cas de :
Grossesse ou allaitement • Troubles du comportement alimentaire • Diabète de type 1 • Insuffisance rénale ou hépatique sévère • Hyperthyroïdie non stabilisée • Pathologies cardiaques graves • Cancer en phase active • Dépendance aux médicaments • Dénutrition ou maigreur importante • Troubles psychiques sévères
En cas de doute, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'entreprendre une cure de jeûne.

Envie de réserver votre cure à la ferme ?

Vous hésitez et avez besoin de quelques précisions ?

Contactez-nous par mail ou par téléphone.
Nous vous garantissons une réponse rapide (-24h)

contact@lafermedupassieu.com
+33 (0)6 09 78 20 74
www.lafermedupassieu.com
@lafermedupassieu

LA FERME DU PASSIEU
la Poulière
201 Route du Boule
73 590 Saint Nicolas la Chapelle

