

RAFAL RUBÍ
& LA PENSÉE SAUVAGE
présentent



DÉTOX

MINORQUE

TEAM BUILDING
SÉMINAIRE D'ENTREPRISE



PROFITEZ DE L'EXPERTISE DE LA PENSÉE SAUVAGE

DANS L'UNE DES PLUS BELLES ÎLES DES BALÉARES,
MINORQUE

PRENDRE LE TEMPS DE REVENIR À L'ESSENTIEL

PRENDRE SOIN DE SOI

METTRE SA TÊTE ET SON CORPS AU REPOS

SE RESSOURCER

Pour vivre une expérience unique avec vos collaborateurs le domaine Rafal Rubi offre un condensé des caractéristiques de l'une des plus belles et des plus secrètes îles des Baléares : nature sauvage et préservée, cultures endémiques, patrimoine architectural exceptionnel, plages vierges de sable blanc, eau cristalline.

Dévier la pulsation quotidienne de l'entreprise
dans un moment privilégié de contact.



RAFAL RUBÍ

Baléares





UNE FINCA DE RÊVE RAFAL RUBI

Rafal Rubi est un rêve devenu réalité : transformer une finca en une propriété familiale écologiquement durable et autonome en énergie. Les allées et jardins entourent les maisons où l'on s'occupe avec passion de la pépinière et de la production des légumes, fleurs et plantes décoratives.

Dans les temps actuels où stress et charge mentale s'invitent au coeur de nombreux débats au sein de mondes professionnels, à vos équipes, La Pensée Sauvage offre une parenthèse vers l'Essentiel. Notre proposition de "Team Building" permet de vivre une expérience humaine d'une rare intensité, qui, au-delà de fortifier la cohésion entre collaborateurs, ouvre de nouveaux horizons sur une qualité de présence à soi et à l'univers, où les enjeux d'authenticité sont fondamentaux.

Vous profitez de la richesse d'un accompagnement à la carte, tout en proposant à vos salariés votre séminaire d'entreprise habituel. La diète végétale, le yoga, les randonnées et les soins en feront une expérience inoubliable donnant à votre entreprise un temps de respiration, de bien-être et de bonheur au travail.



La Formule s'adapte aux besoins de votre entreprise en proposant une formule initiale tout compris à laquelle s'ajoutent des modules complémentaires

01 UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Nous accueillons vos groupes de 10 à 14 personnes dans le domaine Rafal Rubi.

Afin de s'adapter aux plannings habituels des entreprises, notre proposition s'entend **du lundi 10h00 au vendredi 14h00.**

La formule initiale comprend 3 randonnées dans la semaine, ainsi qu'un soin par collaborateurs à choisir parmi le catalogue de la Pensée Sauvage.

02 UN HÉBERGEMENT HAUT DE GAMME

Conçue comme un petit hameau de Minorque, la finca comprend une unité principale, La Casa Seigneuriale, et 4 autres unités réparties dans tout le Domaine. Laissez-vous séduire par cet environnement unique et la tradition des llocs qui allient pierres et bois nobles.

- Douze chambres, individuelles ou doubles.
- Salles de bain privatives.
- Draps, couettes, peignoirs, serviettes de toilette fournis.
- Piscine chauffée, espaces de travail, WIFI.

03 DÉTOX VÉGÉTALE®

Composée d'aliments frais biologiques et de saisons, nous nous appuyons sur notre diète "Détox Végétale®" concoctée par nos chefs.

Elle permet d'alléger le travail digestif tout en apportant de précieux nutriments au travers d'une savoureuse cuisine végétale gastronomique vivante et variée.

Chaque repas est une exploration sensorielle du végétal pour le plaisir des sens.



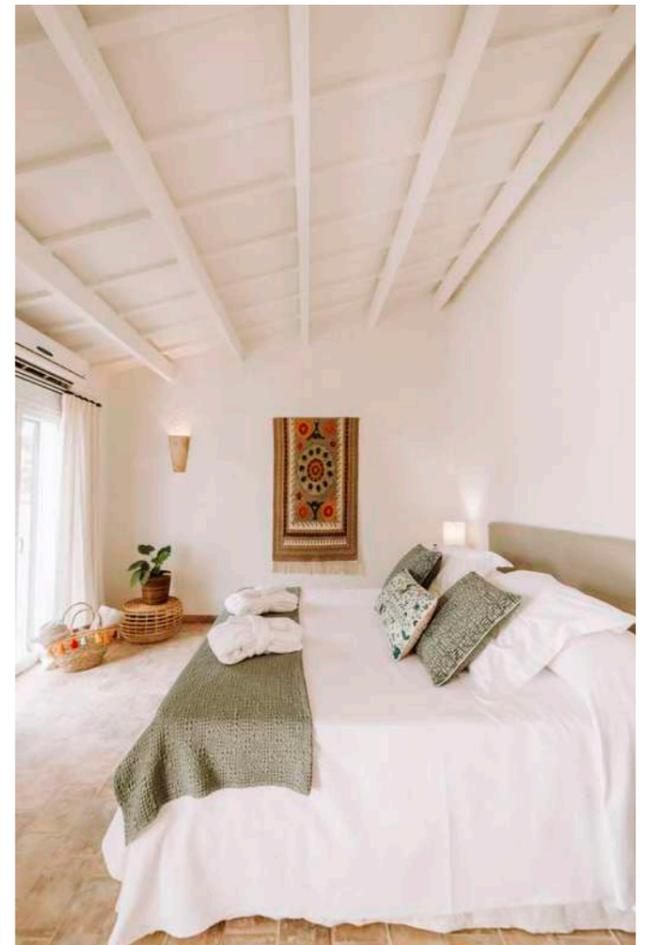
04 DES PRODUITS DE QUALITÉ

La qualité est au centre de notre démarche ; elle est la somme d'une quantité de détails que nous veillons à soigner.

- Approvisionnement en produits frais, locaux, issus de l'agriculture biologique et naturellement sans gluten. Nous n'utilisons pas de produits d'origine animale (à l'exception du miel).
- Mise à disposition d'eau osmosée et dynamisée.
- Mise à disposition de tisanes, compléments alimentaires et super aliments de haute qualité.

05 UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS

Dans chacun des domaines que nous abordons (naturopathie, cuisine, randonnées, soins...), nous vous proposons l'expertise de professionnels spécialisés et diplômés.



LES VALEURS INTRINSÈQUES DE LA PENSÉE SAUVAGE

La Pensée Sauvage se fonde depuis son origine sur un ensemble de valeurs clés qui déterminent un esprit et des qualités spécifiques de la marque. Ces valeurs sous-tendent en permanence le positionnement, l'attitude et l'action de chacun, dans un souci d'amélioration continue. Ces valeurs sont partagées et mises en œuvre au quotidien par les gérants et l'ensemble des collaborateurs, tant envers les hôtes accueillis que dans les relations de travail interpersonnelles.

LE BIEN-ÊTRE

L'ensemble des actions mises en œuvre au sein de La Pensée Sauvage vise le bien-être. Cet objectif donne tout son sens à l'action collective des équipes. Il s'agit en priorité de maintenir et de renforcer le bien-être des hôtes accueillis, mais aussi bien sûr celui des collaborateurs. Renforcer le bien-être implique de prêter attention à la santé physique et psycho-émotionnelle ainsi qu'aux conditions de confort (ambiances des lieux, ergonomie, qualité relationnelles, etc.)

L'EXCELLENCE

La Pensée Sauvage développe un haut niveau d'exigence qui la situe dans un segment haut de gamme du marché. L'excellence est visée dans tous les domaines (accueil, cuisine, soins, décoration, aménagements intérieurs et extérieurs, design, etc.). L'excellence est un horizon vers lequel chaque collaborateur doit tendre, c'est aussi un élément d'arbitrage quand une hésitation se présente entre deux options. L'excellence engage à une remise en cause régulière des fonctionnements établis pour générer un processus d'amélioration continu.

LE SERVICE

La Pensée Sauvage développe essentiellement une activité de services. Ceci implique que chacun adopte une posture visant à apporter le meilleur service possible à autrui et tout particulièrement aux hôtes. Quand un besoin est exprimé, il s'agit de lui apporter la réponse adéquate, soit par soi-même quand c'est possible, soit en mobilisant la ressource nécessaire le cas échéant (un collaborateur, un prestataire, etc.). L'entraide entre collaborateurs relève aussi de cet esprit de service (...). Aucune demande ne doit rester sans réponse appropriée.

LA BIENVEILLANCE

Les rapports humains au sein de La Pensée Sauvage doivent toujours se dérouler dans un rapport respectueux et bienveillant. Chacun adopte les préceptes de la communication non-violente et évite les attitudes de jugement. L'objectif est de coopérer harmonieusement dans le sens d'une amélioration et d'un progrès.

**DEVENIR PLUS ATTENTIF À
SES VRAIS BESOINS**

**FAIRE GRANDIR LE RESPECT
DU VIVANT**

**CHOISIR DE MANGER DES
PRODUITS BIO, LOCAUX ET
DE SAISON**

**DÉVELOPPER L'ENVIE DE
PRENDRE SOIN DE SOI**

**DE PRENDRE SOIN DES
AUTRES**

**DE PRENDRE SOIN DE LA
PLANÈTE**



VOTRE FORMULE INITIALE

La journée type s'articule sur notre savoir-faire mais peut se moduler selon vos besoins et souhaits.

N'hésitez pas à nous contacter pour que nous l'adaptions ensemble en fonction de votre profil d'entreprise et des caractéristiques uniques de vos équipes.



UNE JOURNÉE TYPE

7 h 00

RÉVEIL

Lota (Rituel ayurvédique de nettoyage des fosses nasales).
Tisanes aux nombreuses vertus à disposition.

8 h 00

ÉVEIL CORPOREL DOUX ET PROGRESSIF

Adapté aux débutants et aux plus confirmés.

8 h 45

PETIT DÉJEUNER VÉGÉTAL, VIVANT ET VARIÉ

Une découverte en douceur de la cuisine végétale et un apport accru de vitamines et minéraux.

9 h 30 à 14 h 45

RANDONNÉES / PIC-NIC

Une randonnée est prévue sur ce créneau 3 fois dans la semaine : le mardi, le mercredi et le jeudi mais il est tout à fait possible de moduler selon les besoins de votre programme.

Un repas végétal savoureux et original pour faire le plein de vitalité.

15 h 00 à 16 h 00

SOINS OU TEMPS DE REPOS

Avec notre formule initiale, vos collaborateurs ont chacun un soin par séjour à choisir dans notre catalogue. Il est possible d'en rajouter à la carte selon vos besoins ou d'articuler cette plage horaire selon votre convenance.

16 h 15 à 19 h 15

VOTRE SÉMINAIRE D'ENTREPRISE

Vous profitez de notre espace "formation" à quelques pas du centre.

19 h 30

DÎNER

Un repas léger et intensément riche en nutriments pour favoriser le sommeil et faire le plein d'énergie.



VOTRE SÉMINAIRE D'ENTREPRISE OU SOIRÉE À THÈME

Entièrement modulable, vous choisissez parmi nos propositions (bases de l'alimentation de santé, gestion du stress, constellations systémiques en entreprise, yoga du rire, cours de Yin Yoga, séance de relaxation, méditation... (Voir notre catalogue en annexe) ou vous continuez votre séminaire d'entreprise.

NOS MODULES "À LA CARTE"

Profitez de notre savoir-faire adapté à l'exigence du monde de l'entreprise. Nos modules peuvent se placer comme vous le souhaitez le matin, l'après-midi ou en soirée.

01 GESTION DU STRESS - 2H

Comprendre les mécanismes du stress, les identifier et les prévenir. Ce module intègre des outils concrets en alimentation, techniques de relaxation et de méditation, huiles essentielles et Fleurs de Bach.

02 BASE DE L'ALIMENTATION DE SANTÉ - 2H

Connaître les bases de l'alimentation saine et savoir les appliquer au quotidien. Découvrez comment se passe la digestion, quels sont les nutriments essentiels et comment organiser les repas.

03 COURS AVANCÉ EN YOGA - 2H

Pour celles et ceux qui veulent approfondir leur pratique avec des postures plus avancées. *Nécessite une pratique régulière du Yoga.*

04 COURS DE YIN-YOGA - 1H30

Un yoga doux, très relaxant pour favoriser l'apaisement du mental et le sommeil.

05 COURS DE YOGA DU RIRE - 1H30

Un temps de libération joyeuse profondément vitalisant et régénérateur.

06 COURS DE CUISINE VÉGÉTALE - 1H À 2H

Découvrez la cuisine végétale, avec nos chefs passionnés autour de propositions concrètes et délicieusement variées. Chaque collaborateur repart avec un carnet de recettes.

07 MA TROUSSE NATURELLE DE SANTÉ - 1H30

Apprenez à constituer une trousse d'urgence naturelle pour répondre aux petits "bobos" du quotidien : troubles du sommeil, douleurs articulaires, troubles digestifs. Huiles essentielles, argiles, Fleurs de Bach et compléments alimentaires naturels deviendront de précieux alliés.

08 LES HUILES ESSENTIELLES, MA TROUSSE DE BASE - 2H

Connaître les huiles essentielles de base, savoir les utiliser, identifier les contre-indications et les principales vertus. Découvrez la lavande, la menthe poivrée, le basilic... Des composés précieux qui optimiseront votre santé et votre vitalité.

09 JEÛNE ET MONODIÈTE AU QUOTIDIEN - 2H

Comment intégrer des temps de repos digestifs dans votre quotidien pour optimiser votre santé et votre vitalité : le jeûne intermittent, les monodiètes, préparation et reprise alimentaire... Des outils concrets et facilement applicables.

10 DANSE THÉRAPIE - 3H

Un atelier de pratique corporel pour aller à la rencontre de notre beauté créatrice. L'atelier s'organise autour de propositions dansées permettant l'exploration de notre richesse intérieure. Ouvert à toutes et à tous.

11 CONSTELLATIONS SYSTÉMIQUES EN ENTREPRISE - 3H

Durant cet atelier chaque participant sera invité à vivre l'expérience de la dynamique du système dans l'entreprise, sa place, son rôle et les diverses interactions entre les membres qui parfois stoppent la libre circulation de l'énergie. Cette approche permet de redonner à chacun sa place afin de retrouver harmonie et croissance.

12 ART-THÉRAPIE - 2H

Autour de propositions concrètes, cet atelier laisse le mouvement créateur se libérer en chacun(e). Laissez-vous surprendre par votre potentiel intuitif et créatif au travers de la peinture, de la musique ou du chant.

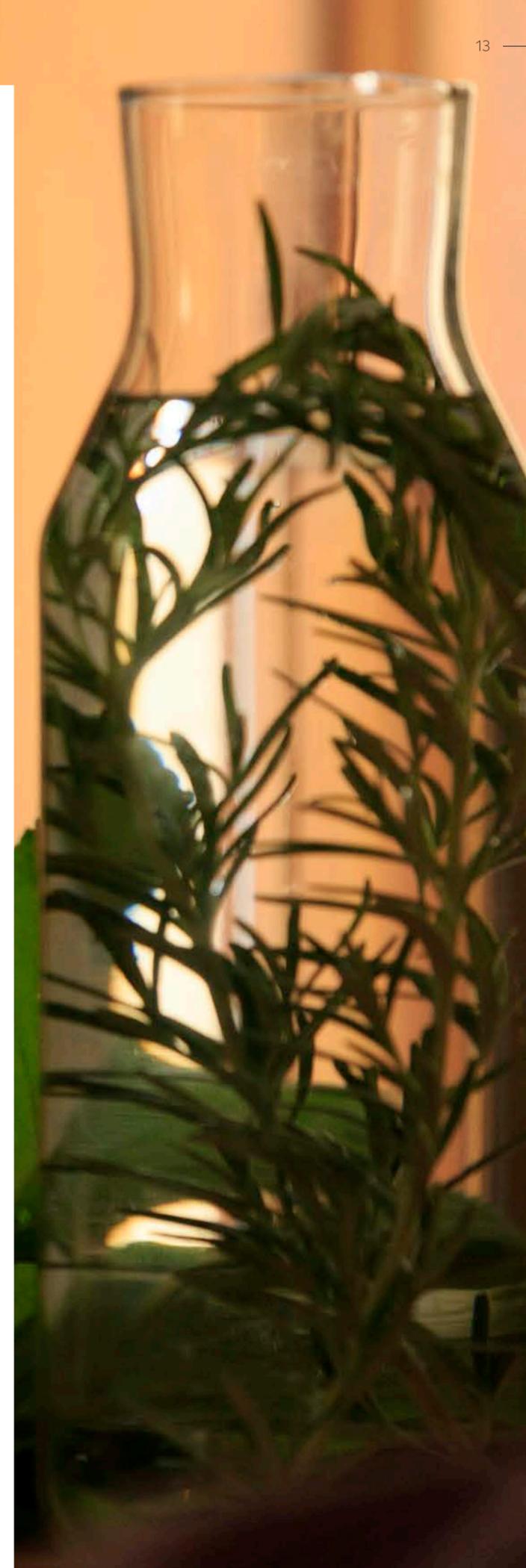
13 SOIRÉE CONTES OU RANDONNÉE NOCTURNE - 2H

Une soirée conviviale avec un conteur autour d'histoires locales et magiques pour un moment de détente en équipe ou une marche nocturne

14 RANDONNÉE SUPPLÉMENTAIRE - 3H30

Un temps magique de plongée en pleine nature. Vous êtes accompagnés par des accompagnateurs diplômés sur les sentiers du Vercors.

Sur demande et selon vos besoins nous pouvons vous proposer de nombreux autres thèmes de module, n'hésitez pas à nous contacter.



LA CARTE DES SOINS

La Pensée Sauvage s'est dotée d'une équipe de professionnels du mieux-être qui vous propose une gamme complète de soins.

Ces séances durent 55 minutes.

Avec la formule initiale, chaque collaborateur(trice) choisit un soin parmi notre catalogue.

01 MASSAGE PERSONNALISÉ - SIGNATURE PENSÉE SAUVAGE

Massage complet à l'huile additionnée d'huiles essentielles revitalisantes ou relaxantes. Développé avec tout le savoir-faire des praticiens de la Pensée Sauvage, ce soin apporte un bien-être immédiat et une profonde détente en s'adaptant aux besoins spécifiques de chacun.

02 DRAINAGE LYMPHATIQUE

Des mouvements doux et rythmiques activent la circulation de la lymphe. Ce soin permet de favoriser les capacités de détoxification de l'organisme tout en étant profondément relaxant.

03 SHIROTCHAMPI

Un massage originaire de l'Inde permettant de libérer les tensions au niveau de la tête et du cou. Il est particulièrement recommandé en cas de stress et d'anxiété.

04 KOBIDO

Massage japonais du visage particulièrement décontractant. Il élimine les tensions liées au stress et provoque une détente profonde. En activant la circulation sanguine et lymphatique, il redonne l'éclat au teint.

05 CHI NEI TSANG

Le Chi Nei Tsang est un soin détoxifiant du ventre qui nous vient de la Chine taoïste. Par différentes techniques de toucher sur le nombril et la région de l'abdomen. Le CNT aide à détoxiner, libérer les tensions, revitaliser les organes et harmoniser le corps, le cœur et l'esprit.

06 OSTÉOPATHIE

Par une écoute des mouvements profonds du corps, l'ostéopathe sollicite les capacités innées d'adaptation et de régulation du corps au travers de mobilisations et de corrections structurelles.

07 CONSULTATION EN NATUROPATHIE ET IRIDOLOGIE

Au travers de la lecture de la partie colorée de l'œil et d'un bilan de vitalité spécifique, le naturopathe propose un programme d'hygiène vitale personnalisé afin de retrouver les clés de la santé.

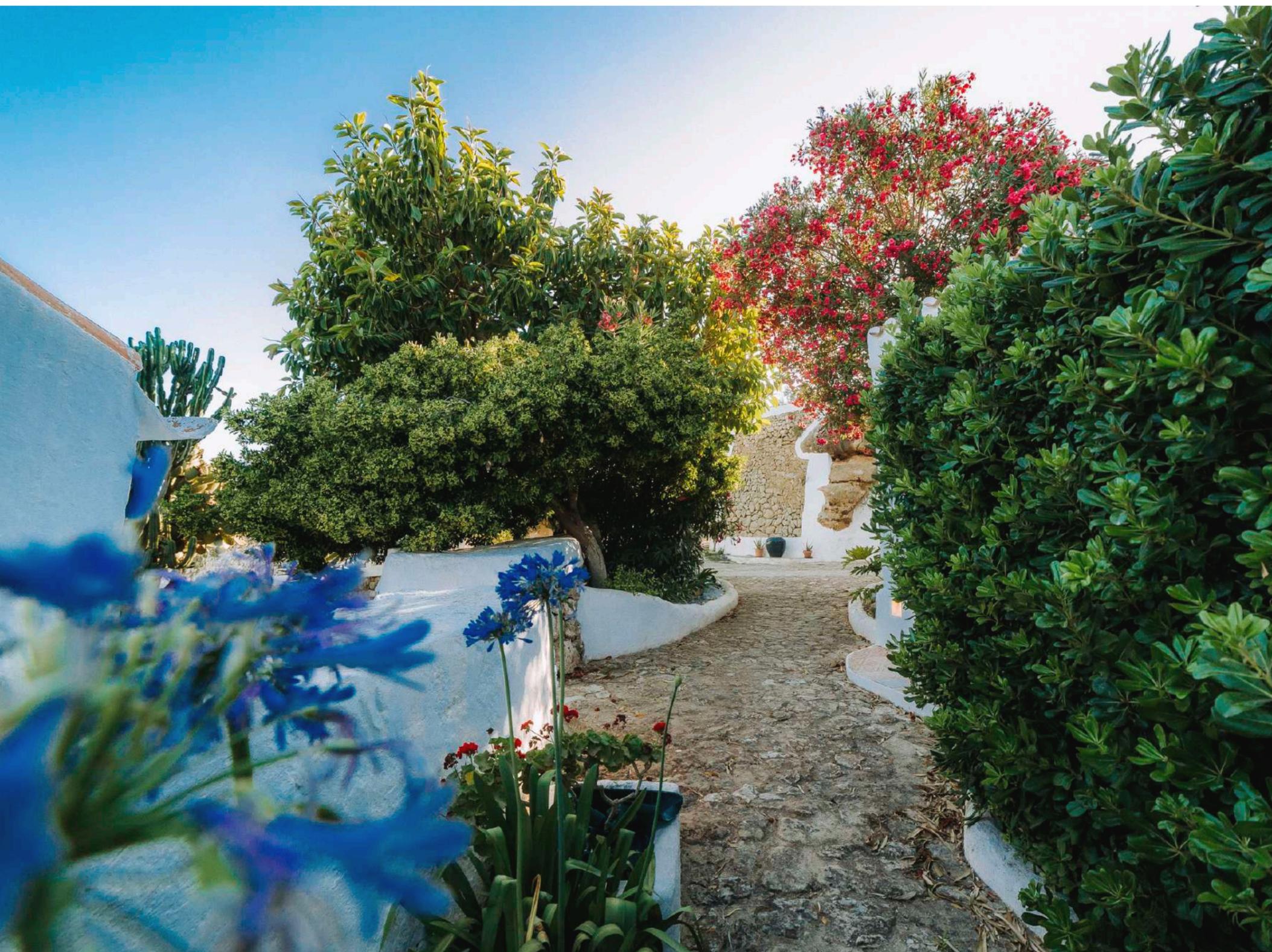
08 ACUPUNCTURE

L'acupuncture permet de traiter différents troubles ou douleurs, mais aussi de favoriser et d'équilibrer les mécanismes de libérations des toxines. Après un bilan grâce notamment à l'écoute des « pouls », le praticien applique des aiguilles sur les points sélectionnés de manière à relancer la circulation du « Chi » dans les méridiens.

09 RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Le pied est la représentation miniaturisée du corps humain. A chaque zone réflexe correspond une partie du corps. La stimulation de certaines zones permet de localiser les tensions et les dysfonctionnements de l'organisme afin de les éliminer et de relancer l'énergie vitale.

Il est possible de rajouter des soins à la carte selon vos besoins et objectifs durant votre expérience Pensée Sauvage.



VOUS METTRE EN CONDITION



La réduction alimentaire progressive en amont de votre séjour permet de se familiariser avec la diète, et de mettre au repos son système digestif. Vous aurez ainsi la surprise de commencer votre séjour sans sensation de faim !

J -5

Ne plus consommer de viandes ni de poissons et supprimer les excitants tels que le café, l'alcool, le thé, le chocolat...

J -4

Retirer les produits laitiers (fromage, lait, yaourt, crème), les légumineuses et les œufs.

J -3/2

Ne plus consommer de céréales et de blé (pain, pâtes, riz...). Consommer essentiellement des légumes et des fruits cuits et crus à volonté ; assaisonnement possible à l'huile d'olive et de colza.

LE JOUR DE VOTRE ARRIVÉE

Il vous est conseillé de manger le plus léger possible et seulement des fruits, légumes et jus frais. Pensez à boire... au moins deux litres d'eau par jour entre les repas tout au long de votre préparation.

PRÉPARER VOS BAGAGES

TARIFS 2022-2023

LES INDISPENSABLES

VOTRE PASSEPORT OU VOTRE CARTE
D'IDENTITÉ

UN CAMELBAK®
à glisser dans votre sac de randonnée

TROUSSE DE TOILETTE

PHARMACIE PERSONNELLE
médicaments prescrits et personnels

CRÈME SOLAIRE/STICK À LÈVRES

LUNETTES DE SOLEIL

LIVRES/CAHIER DE NOTES

POUR LES RANDOS

UN SAC À DOS DE RANDONNÉE
de 15 à 20 litres

UNE PAIRE DE CHAUSSURES
DE RANDONNÉE
résistante à l'eau si possible

DES CHAUSSURES CONFORTABLES
pour l'après-marche

CÔTÉ VÊTEMENTS

Pantalon de trek en toile légère | Tenue
décontractée pour l'éveil corporel | Tee-
shirts ou polos à manches courtes et longues

| Maillots de bain | Chaussettes randos |
Habits un peu plus chauds pour les soirées
| Polaire | Pull-over ou gilet | Vêtements
contre la pluie (K-Way® ou veste en
Gore-Tex®) | Casquette, chapeau

Si vous oubliez quoi que ce soit, vous
trouverez dans la région des magasins de sport
spécialisés.

"TEAM BUILDING" FORMULE INITIALE - GROUPE DE 15 À 20 PERSONNES

Comprenant du lundi 10h au vendredi 14h : 4 nuits / 3 repas en Détox Végétale® par
jour (1 le lundi, 2 le vendredi) / Tisanes et eaux détox à volonté / 3 randonnées / 1 soin
à partir de **2650€ TTC** par personne toute catégorie de chambre confondus

MODULE COMPLÉMENTAIRE À LA CARTE

Prix unique par personne.

à partir de **45€ TTC** par personne et par module

SOINS À LA CARTE

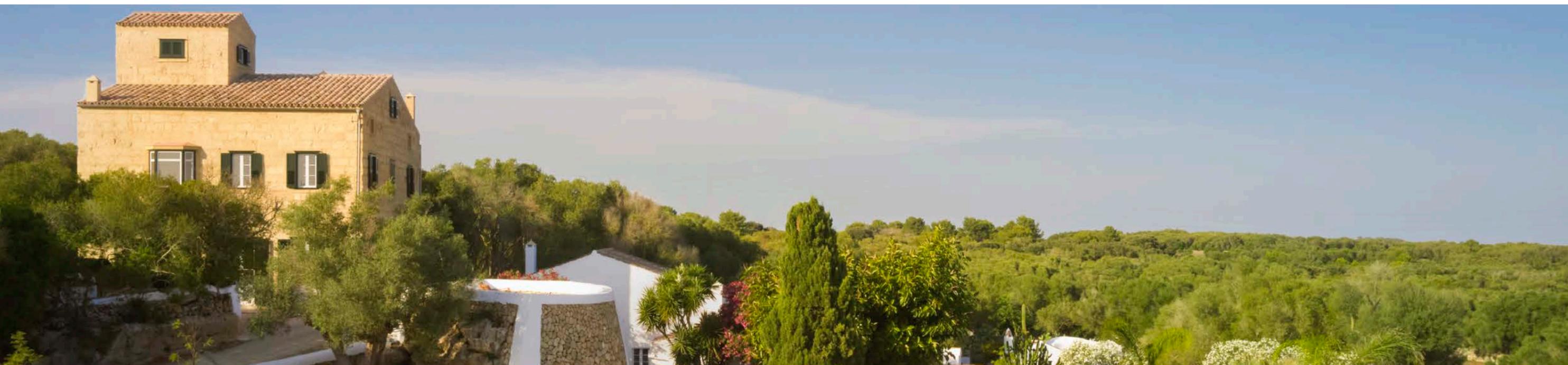
Tarif unique par soin et par personne.

à partir de **120€ TTC** par soin

Pour toutes demande de devis ou d'infos supplémentaires, vous pouvez contacter

Romain VICENTE, responsable du pôle naturopathie et soins :

romain@lapenseesauvage.com | +33(0)4 75 41 88 80 ligne directe



N'hésitez surtout pas à nous contacter afin de bien préparer votre venue.

Toute notre équipe se réjouit de vous recevoir prochainement et de partager avec vous cette belle aventure.



LA PENSÉE SAUVAGE
DOMAINE DE LA PIERRE BLANCHE
26400 PLAN-DE-BAIX

ecrire@lapenseesauvage.com | www.lapenseesauvage.com

☎️📞 lapenseesauvage | +33(0)4 75 44 55 58

S.A.S. au capital de 20 000€ | n°siret : 510 010 556 000 15 | Code ape : 5510z

TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR 46 510010556



CAMÍ DE RAFAL RUBÍ, S/N
07730 ALAIOR - MINORQUE
ÎLES BALÉARES, ESPAGNE

contact@rafalrubi.com
www.rafalrubi.com

+ 34 660 489 663