



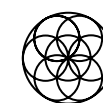
RAFAL RUBÍ  
& LA PENSÉE SAUVAGE  
*présentent*



DÉTOX

MINORQUE





## NATURE SAUVAGE ! UNE EXPÉRIENCE DÉTOX DANS L'UNE DES PLUS BELLES ÎLES DES BALÉARES, MINORQUE

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.

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. La Pensée Sauvage propose toute son expertise dans ce lieu unique.



Baléares





# MINORQUE UN FORMIDABLE TERRAIN DE JEU

Quand on pense à Minorque, on voit ses plages, ses criques aux eaux cristallines, ses paysages naturels foisonnants, tours de guet, ravins, lacs, étangs et falaises... et ceux qui la connaissent un peu plus vous parleront aussi de sa culture et de ses traditions.

La durabilité reste au cœur même de la stratégie touristique de Minorque qui est sans aucun doute une île parfaite pour se déconnecter, prendre l'air, ralentir et se reconnecter avec soi-même.

Bienvenue sur l'île où la vie prend un autre sens.



Minorque, Réserve de la Biosphère depuis le 8 octobre 1993, est préservée avec son caractère rural traditionnel et une biodiversité à découvrir. Minorque est attachée à protéger son patrimoine architectural et culturel.

Lieu de passage et mélange de cultures dû à sa situation géographique au milieu de la Méditerranée, cela a amené différents peuples à convoiter l'île comme port d'escale et refuge, laissant un héritage historique très important.





# UNE FINCA DE RÊVE RAFAL RUBI



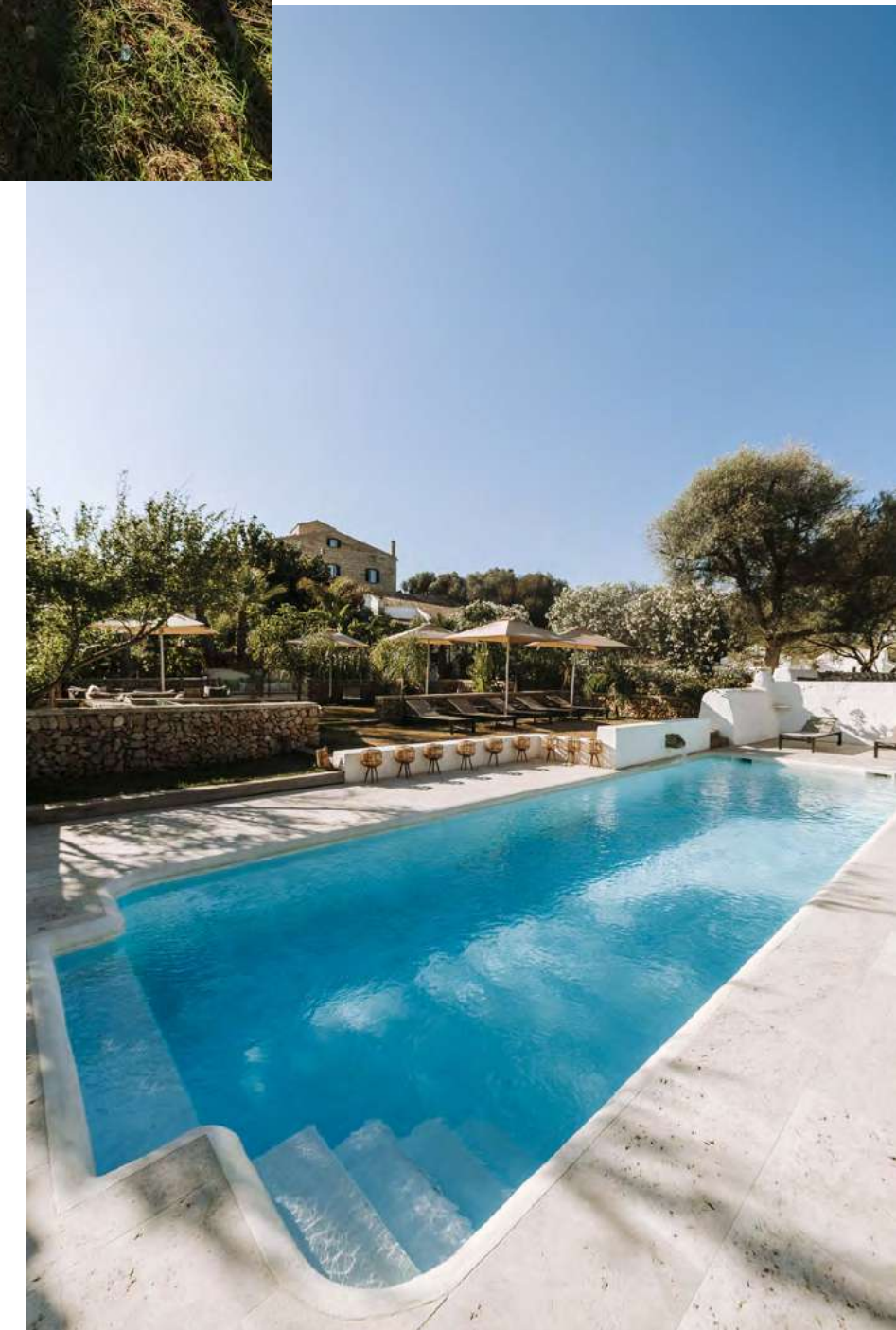
« C'EST QU'IL NE S'AGIT  
PAS TANT DE VOYAGER  
QUE DE PARTIR. »

George Sand

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.

Nos agrumes se distinguent par leur haute qualité gustative. La culture de la fraise est l'une des spécialités de la maison.

Découvrez dans nos jardins les canaux d'irrigation hérités du savoir-faire arabe : l'endroit idéal pour se perdre parmi les arômes d'une grande variété de plantes aromatiques et de fleurs.





# CASA SEÑORIAL



La maison seigneuriale peut accueillir confortablement 10 personnes, avec :

- au rez-de-chaussée, une chambre deluxe avec terrasse et accès direct à la Finca;
- au premier,
  - une chambre deluxe avec terrasse,
  - une suite master salon et terrasse,
  - une suite avec salon;
- au deuxième niveau se trouve une suite avec terrasse mansardée.



Construite en pierre de Marés provenant de la carrière du domaine, la maison a été entièrement rénovée tout en conservant son caractère sobre et élégant, dans le respect des matériaux d'origine.

Salon, salle à manger, toilettes, cuisine équipée et terrasse extérieure donnent son indépendance à cette unité.







## CASA PAYÈS

Casa Payès est l'ancienne "maison du paysan", avec son ambiance typique. Elle peut héberger 8 personnes réparties entre trois chambres double deluxe dont une avec terrasse et une Suite. Un salon et salle à manger qui donne également sur une terrasse.





# CASAS OLIVOS, ERA Y MARÉS



## Casa Era

Une quatrième unité, éloignée des autres, offre une suite romantique et bucolique avec terrasse ouverte vers la nature.



## Casa Marés

Les anciennes boyeras au bord de la piscine ont été réhabilitées en un restaurant et une suite indépendante avec salle de bains privée et terrasse.

## Casa Olivos

Cette troisième unité construite en pierre sèche a été transformée en deux chambres. Une chambre double avec terrasse et une master suite avec terrasse et salon. Les deux chambres avec salle de bains privée. Nos hôtes pourront profiter du jardin d'oliviers.







SE RECONNECTER

À LA TERRE, AU  
TEMPS, À SOI.

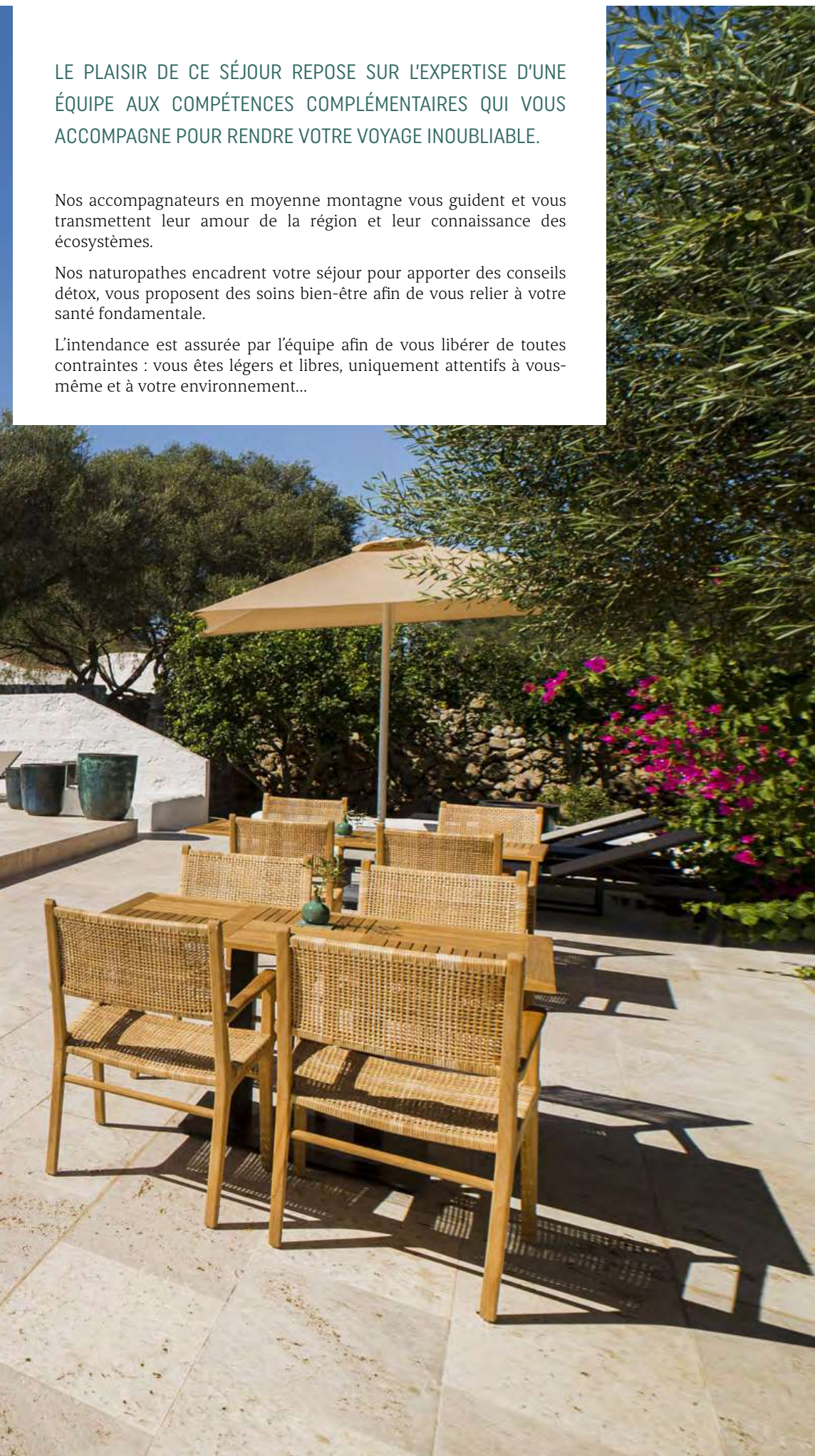


LE PLAISIR DE CE SÉJOUR REPOSE SUR L'EXPERTISE D'UNE ÉQUIPE AUX COMPÉTENCES COMPLÉMENTAIRES QUI VOUS ACCOMPAGNE POUR RENDRE VOTRE VOYAGE INOUBLIABLE.

Nos accompagnateurs en moyenne montagne vous guident et vous transmettent leur amour de la région et leur connaissance des écosystèmes.

Nos naturopathes encadrent votre séjour pour apporter des conseils détox, vous proposent des soins bien-être afin de vous relier à votre santé fondamentale.

L'intendance est assurée par l'équipe afin de vous libérer de toutes contraintes : vous êtes légers et libres, uniquement attentifs à vous-même et à votre environnement...







## LE GUIDE DE VOTRE SÉJOUR

Nous vous remercions de votre confiance et sommes heureux de vous recevoir prochainement. Vous trouverez dans ce guide tous les conseils nécessaires pour bien préparer votre venue. Nous vous invitons à les lire avec attention ; ils sont le fruit de toutes nos années d'accompagnement.

**Maëlys & Thomas**, fondateurs de La Pensée Sauvage - tous deux experts en naturopathie - ont conçu ce séjour pour votre plus grand plaisir. Ils confient à leur équipe le soin de donner une âme à cette expérience unique et de prendre en charge toute la logistique afin de vous permettre de savourer pleinement ce séjour.





## VOTRE PROGRAMME PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC SOI

Ce séjour est une véritable expérience pour soi. En ce sens, il est donc important de la planifier à la bonne période et de prévoir un temps de préparation en amont de celle-ci.

Voici les types de détox que vous pourrez découvrir lors de ce séjour

### DÉTOX JEÛNE®

EAU, JUS DE FRUITS DILUÉS, TISANES ET BOUILLONS DE LÉGUMES

### DÉTOX DOUCEUR®

3 JUS DE LÉGUMES ET FRUITS FRAIS  
OU MONODIÈTE DE RIZ OU DE FRUITS DE SAISON

### DÉTOX VÉGÉTALE®

3 REPAS GASTRONOMIQUES QUI SUBLIMENT LE VÉGÉTAL

Tous nos ingrédients sont issus de l'agriculture biologique et naturellement sans gluten. Nous n'utilisons pas de produits d'origine animale à l'exception du miel.

Quelle que soit votre option de détox, vous bénéficierez d'un programme complet incluant :

#### Éveil corporel

**Randonnées** de niveau 3/4 (4 à 5 heures de marche par jour)

**Repas** en lien avec votre choix de détox

**Tisanes, jus, bouillons de légumes**

Les journées sont ponctuées **d'invitations** auxquelles vous êtes libre de participer : ateliers de cuisine végétale, ateliers de yoga, découverte des écosystèmes environnants...

**Soins à la carte**

**Soirées thématiques**

### À NOTER

Quinze jours avant votre arrivée, un entretien téléphonique nous permettra de faire le point ensemble sur vos attentes afin de vous proposer un programme sur-mesure.

## UNE JOURNÉE TYPE

7 h 00  
RÉVEIL

7 h 30  
TISANES ET LOTA

8 h 00  
ÉVEIL CORPOREL

9 h 00  
JUS ET PETIT DÉJEUNER SELON VOTRE DÉTOX

9 h 30 à 15 h 00  
RANDONNÉE

15 h 30 à 19 h 00  
SOINS

19 h 30  
REPAS

20 h 00  
SOIRÉE SANTÉ / ALIMENTATION / CONTES / NATURE

Le programme est donné à titre indicatif. Il est susceptible d'être modifié en cas d'intempéries ou autres évolutions logistiques.





## VOUS METTRE EN CONDITION

La réduction alimentaire progressive en amont de votre séjour permet de rentrer dans le jeûne ou la monodiète avec beaucoup plus de facilité, d'éviter ou de diminuer les crises curatives, 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

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

### J-3/2

Ne plus consommer de produits raffinés ou à base de gluten (pain, pâtes...). Consommer essentiellement des légumes et des fruits cuits et crus à volonté (assaisonnement possible à l'huile d'olive ou 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.





22

# PRÉPAREZ VOS BAGAGES

## LES INDISPENSABLES

**VOTRE PASSEPORT OU VOTRE CARTE  
D'IDENTITÉ**

**UNE LAMPE DE POCHE OU FRONTALE**

**TROUSSE DE TOILETTE**

**PHARMACIE PERSONNELLE**  
médicaments prescrits et personnels.

**CRÈME SOLAIRE/STICK À LÈVRES**

**APPAREIL PHOTO/PILES**

**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





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](mailto:ecrire@lapenseesauvage.com) | [www.lapenseesauvage.com](http://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](mailto:contact@rafalrubi.com)  
[www.rafalrubi.com](http://www.rafalrubi.com)

+ 34 660 489 663