



AUTOMNE DETOX

Grange de Colette - Haute vallée de chevreuse
Dépassement de soi à 45 min de Paris

16-18 Octobre 2026

@Morane.Fit @Nutritionnistedemoly

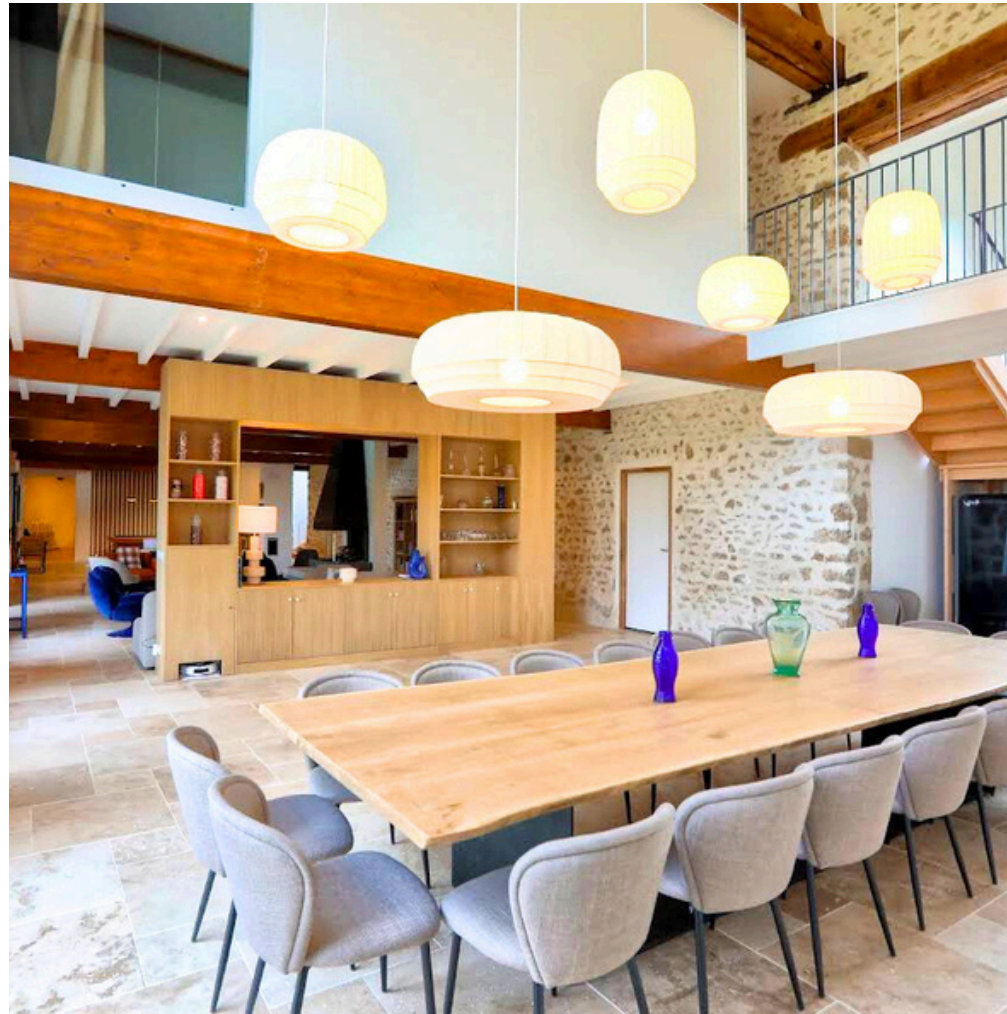


LES BIENFAITS DE L'AUTOMNE DETOX

Nous remettons trop souvent notre bien-être à demain, et nos objectifs sportifs à après demain.

Le temps d'un weekend, ou d'une journée, VOUS êtes en priorité!
Prenez confiance, lâchez prise, transpirez et apprenez.

Notre promesse est de vous offrir une bulle de bien être par le mouvement, la détente et la nutrition.



LA GRANGE DE COLETTE

TREMBLAY SUR MAULDRE

Bâtiment agricole construit au XV siècle. Depuis 1890, la ferme appartient à la famille de Colette. En son hommage, ses petits enfants donnent une nouvelle vie à ce lieu d'exception : moderne, enveloppant, et reposant.

La maison principale

Composée de 7 chambres doubles équipées de salle de douche. Une cuisine avec son espace traiteur, un salon avec cheminée, une salle à manger. Ainsi qu'un bar salle de jeux et un espace sauna.



Les Espaces extérieurs

L'extérieur se compose d'un grand préau avec 3 chambres indépendantes, un jardin arboré, d'une terrasse, d'une piscine chauffée et d'un terrain de pétanque.

Accès

- EN TRANSPORTS : 1 Gare de Villiers Neauphle Pontchartrain (ligne N) + 5 min en voiture
- EN VOITURE : À 45min de Paris par l'A13, A12 puis N12

LES ACTIVITES

AUTOUR DU MOUVEMENT

Deux pratiques par jour, intense le matin, doux le soir
Run optionnel proposé le matin

SANTÉ FONCTIONNELLE

Nutrition, Nutrition sportive, micronutrition

SPA & BIEN ÊTRE

Accès libre au sauna, niché au milieu de la forêt et massages sur rendez-vous

DÉCONNEXION

Lâcher-prise, repos et la forêt tout autour

UNE JOURNEE TYPE

8h : Run proposé

9h : Séance (dynamique) du matin

11h : Contrast therapy & Breathwork

12h30 : Brunch

14h - 17h : temps libre, ballade en forêt, massages, sauna, billard, baby-foot, molki...

17h Atelier Nutrition

18h Pratique (douce) du soir

19h15 : dîner

DEJEUNER DÎNER SAVOURER

Notre chef vous propose un mélange culinaire adapté au changement de saison pour AUTOMNE DETOX

Chaque repas est préparé avec soin pour nourrir votre corps et votre esprit, en utilisant des combinaisons savamment sélectionnées pour stimuler votre bien-être intérieur :

Matin - Jeune intermittent proposé

Midi - Brunch post séances

Collation

Diner de saison



VOS COACHS



 **MORANE.FIT**

Coach sportif - Facilitatrice bains glacés & respiration - Yoga & Pilates
Major de promotion à l'IMF.

“L'activité la plus efficace est hybride”

Elle alterne entre le travail à haute intensité (Cycling, HIIT), la sollicitation des muscles profonds (Pilates, Yoga), l'endurance (Run, Trail) et la contrast therapy (bains froids & sauna)



 **NUTRITIONNISTEDEMOLY**

Diététicienne-nutritionniste, experte en santé fonctionnelle, micronutrition et médecine de la longévité.

Autrice de 3 ouvrages & Formatrice auprès du grand public et des professionnels de santé.

Professeure de yoga Vinyasa et praticienne en drainage lymphatique.

EVASION 3 JOURS

Une offre Solo à 700 €

En chambre double partagée (lits séparés)

Salle de bains & toilettes privées

Une offre Solo à 850 €

En chambre privée

Salle de bains & toilettes privées

Une offre duo à 1300€

Soit 650€ par personne

Une offre EARLY BIRD à 599 €

Avant le 31 Aout 2026

PAUSE 1 JOUR

200 € Une journée detox

Uniquement le samedi

250 € Une journée detox + diner

Ce tarif comprend :

- Les cours de sport
- Les activités
- Les repas
- L'hébergement (évasio)

Reste à votre charge :

- Les trajets
- Les soins & massages
- L'assurance santé/rapatriement

Modalités d'inscription

300€ - ACCOMPTE EVATION 3 JOURS

Quelle que soit l'offre choisie

En espèces, ou CB (lien ci-dessous)

[Réserve ta place ici !](#)

SOLDE

2 semaines avant le séjour

200€ - PAUSE 1 JOUR

[Réserve ta place ici !](#)

250€ - PAUSE 1 JOUR + DINER

[Réserve ta place ici !](#)





N'hésites pas à nous contacter pour toute question



06 14 50 27 54



06 52 46 81 39



morane.fit@gmail.com



e.demoly@gmail.com

Hâte de lacher prise ensemble

AIME
LIFE
E
AIME LE SPORT AUTREMENT