

# MAISON & JARDIN magazine

Février 2022

**LE MARIAGE  
AUTREMENT**

*Tout pour se dire Oui !*

NUMÉRO DOUBLE  
TENDANCES  
2022

**OUTDOOR**

*Créez votre univers*

**ÉVASION**

*Voyagez selon vos envies*

**SUBLIMES  
INTÉRIEURS**

*Un vent frais  
sur la déco*

L 16419 - 147 - F: 4,50 € - RD





## JEÛNER, MARCHER, SE CHOUCROUTER

Le Clos du Chevalier dans le Lot propose des séjours confortables et bien encadrés consacrés au jeûne et agrémentés de randonnées.



**L**e Clos du Chevalier a connu une histoire riche et mouvementée qui a débuté au XII<sup>e</sup> siècle. Cette commanderie templière accueillait les pèlerins en route vers Rocamadour jusqu'en 1307. Les chevaliers de l'hôpital Saint-Jean-Jérusalem leur ont succédé. Le Clos a été transformé en manoir bourgeois vers 1825. Pascale Destrel, professeur d'histoire et passionnée par le passé de ces murs, y vit avec sa famille depuis 1996. « Ici, plusieurs siècles de construction se distinguent, explique-t-elle. Pour sauver la maison et ses six étages, nous avons entrepris de gros travaux de consolidation. » Pour préserver ces pierres ancestrales, elle a suivi les indications d'un Compagnon tailleur de pierre. À la suite d'une longue maladie, elle a recouvré la forme grâce à la pratique du jeûne. Convaincue des bienfaits de cette cure détoxifiante pour régénérer le corps et l'esprit, Pascale Destrel s'est formée à l'encadrement de cette pratique avant d'ouvrir son centre au Clos du Chevalier.

### Pour débutants ou confirmés.

Pascale Destrel conçoit ses cures de jeûne, souvent d'une semaine, comme un moment de détente avant tout, dans un esprit de vacances. Elle conseille d'effectuer ce jeûne une à deux fois par an. La mono-diète peut également être suivie pour rassurer les débutants. La journée au Clos du Chevalier débute par un jus de fruits « pour mettre la machine en route », puis une séance de yoga, de sophrologie ou de Feldenkreis. Ensuite, une balade tranquille de six à huit kilomètres débute dans le parc naturel des Causses du Quercy et de la vallée de la Dordogne.



Les après-midis sont consacrées au bien-être avec la piscine, le sauna et le SPA. Un espace dédié aux massages se trouve dans le souterrain médiéval du Clos du Chevalier. Pour clore la journée, des échanges et des rencontres sont organisés autour du thème du bien-être et de la santé au naturel.

Dans ce lieu chargé d'histoire où chacun va à la rencontre de soi-même, les hébergements s'avèrent particulièrement confortables. En plus des chambres d'hôtes dans la demeure historique, quatre gîtes sont proposés. Une équipe pluridisciplinaire dispense des instants de bien-être à la carte : massages traditionnels ou ayurvédiques, séances de réflexologie plantaire, ostéopathie, acupressure, soins de visage à l'aloë vera, etc.

[www.jeune-leclosduchevalier.com](http://www.jeune-leclosduchevalier.com)