

Bienvenue au Centre

¡Viva la Vida!



GUIDE DE PRÉSENTATION

CONTENU DE CE GUIDE

BIENVENUE AU CENTRE ¡VIVA LA VIDA!

CE QU'EST LE CENTRE ¡VIVA LA VIDA!

FONDEMENTS DU MODE DE VIE

VISION SUR LA SANTÉ NATURELLE

LES CLÉS POUR RETROUVER UNE SANTÉ RADIANTE

VALEURS DU CENTRE ¡VIVA LA VIDA!

DÉROULEMENT DES JOURNÉES

REPAS ET ALIMENTATION

CONDITIONS D'ACCUEIL

LOCALISATION DU CENTRE

DURÉE DU SÉJOUR

TARIFS

QUI SUIS-JE ?

POUR ALLER PLUS LOIN

BIENVENUE AU CENTRE ¡VIVA LA VIDA!

Un lieu de vie naturelle, saine et heureuse...

**...pour régénérer sa santé
en vivant en harmonie avec la Nature.**

Niché à 1 650 mètres d'altitude dans les montagnes des Andes boliviennes, aux portes du Parc National Amboró, le Centre ¡Viva la Vida! a pour mission d'offrir à ceux qui viennent y séjourner les conditions naturelles nécessaires à la régénération de leur santé : la chaleur agréable des rayons du soleil, l'air pur et vivifiant des montagnes andines, une eau vivante provenant directement de la pluie, l'énergie fortifiante des arbres forestiers. À cela s'ajoutent une terre fertile et nourricière, cultivée en permaculture et généreuse en arbres fruitiers et plantes potagères, aromatiques et médicinales, ainsi qu'un climat clément permettant de vivre dehors tout au long de l'année.



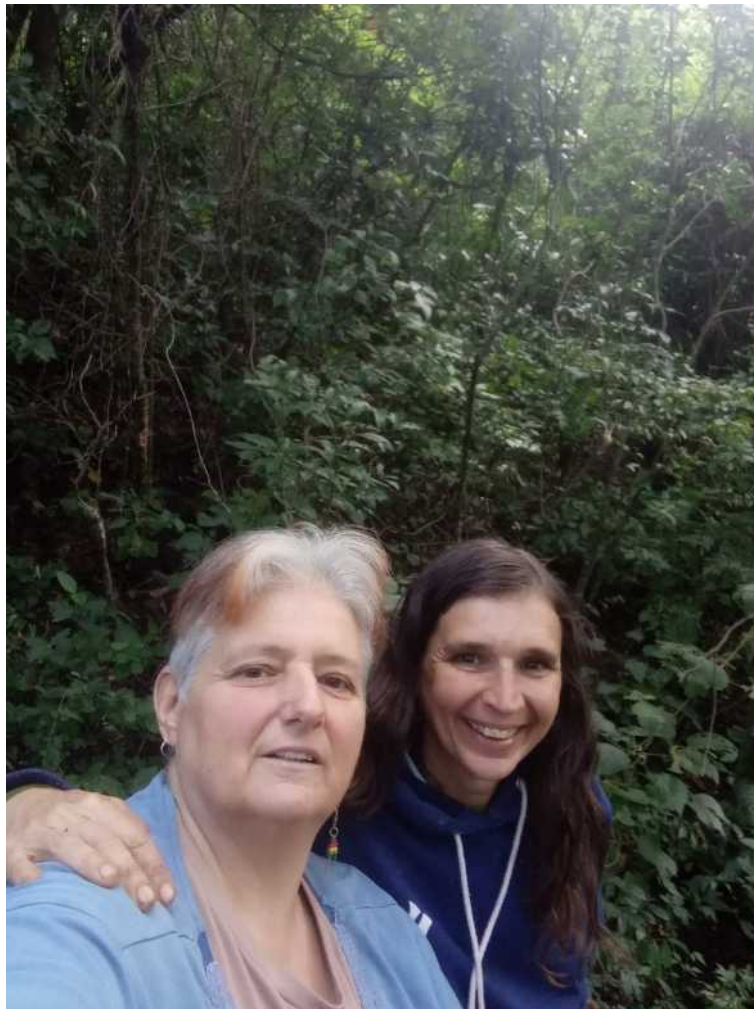
Au Centre ¡Viva la Vida!, on peut expérimenter en toute liberté un mode de vie en plein accord avec les lois du vivant. On marche pieds nus au milieu des arbres fruitiers et des bananiers. On cueille directement sa nourriture du jour dans le jardin avant de la préparer. Selon la saison, on croque quelques mûres ou des cerises de Cayenne au printemps, une goyave, une pêche ou des raisins en été, une mangue ou un kaki à l'automne, une orange ou une mandarine en hiver, directement sur la branche, encore tiède de soleil.

Le corps retrouve alors, presque sans effort, ce dont il a toujours eu besoin pour retrouver son plein équilibre...

Que tu viennes pour retrouver de l'énergie, apaiser des douleurs installées depuis trop longtemps, régénérer ton corps en profondeur, comprendre et expérimenter les clés de la santé naturelle, ou simplement pour t'offrir une vraie pause et prendre le temps de faire un bilan sur ta vie, le Centre ¡Viva la Vida! t'offre un espace pour cela.



Concrètement, le Centre ¡Viva la Vida! accueille des résidents pour des séjours encadrés d'une à quatre semaines. Il prend en charge l'hébergement en pension complète et les activités sur place pendant toute la durée du séjour.



Le Centre ¡Viva la Vida! est un lieu dédié à toi, si tu aspires à te retirer un temps de ton quotidien pour te reconnecter à l'essentiel et retrouver le chemin de ta pleine vitalité, en expérimentant une vie saine au cœur de la Nature. Il te permet de réveiller l'enfant intérieur qui sommeille en toi et de redécouvrir ainsi, dans un corps allégé et revivifié, l'émerveillement, l'insouciance, la spontanéité, la félicité et la joie de vivre.

Dans ce document, tu trouveras les éléments pour comprendre ce qui rend ce mode de vie si bénéfique pour la santé, pourquoi il fonctionne, et comment il est mis en œuvre au Centre ¡Viva la Vida!

CE QU'EST LE CENTRE ¡VIVA LA VIDA!

Le Centre ¡Viva la Vida! est né suite à une longue quête d'un style de vie sain dans un lieu propice à la vie, qui m'a conduite depuis la ville de Paris en France où je suis née, jusqu'aux Andes en Bolivie où je réside depuis 2009. Passionnée par la vie et amoureuse de la Nature depuis ma toute jeune enfance, je suis devenue ingénieure agronome de formation, puis mère d'une famille méga-nombreuse. Mes onze enfants ont été les guides qui m'ont amenée à changer petit à petit de style de vie, et même de continent et de nationalité.

Concrètement, au cours de séjours prolongés au Burkina Faso, puis au Cameroun dans les années 1994-1998, nous nous sommes retrouvés confrontés à d'importants problèmes de santé au sein de notre famille naissante. Ces difficultés nous ont poussés à rechercher, puis à découvrir les clés de la santé naturelle en 1998. Ces révélations nous ont conduits à améliorer notre style de vie de plus en plus, en recherchant un contact avec la Nature toujours plus étroit. Après sept années dans la belle région des coteaux du Layon en Anjou, nous avons ressenti l'appel de rechercher un lieu encore plus propice pour élever notre famille grandissante.

Il nous a fallu sept ans de recherches, de 2002 à 2009, et des aventures multiples sur plusieurs continents, pour trouver enfin un lieu correspondant à notre vision à Paredones, au cœur des Andes boliviennes. C'est là que, sur ces terres que j'ai pu acquérir, j'ai transformé le milieu, petit à petit, année après année, en un véritable jardin nourricier — un lieu à la fois agréable à vivre et abondant en fruits dont les enfants sont naturellement très friands, une sorte de jardin d'Éden, propice à la vie, à la santé, au bien-être et à la félicité.



Aujourd'hui, mes enfants ayant grandi et quitté le nid de leur tendre enfance pour suivre leur chemin de vie personnel, j'ai ressenti l'appel d'ouvrir ce lieu à des personnes qui voudraient à leur tour vivre une expérience de vie saine en harmonie avec la Nature, en vue de régénérer leur corps et de se réaligner avec l'appel profond de leur âme.



C'est dans cet esprit que j'ai créé le Centre ¡Viva la Vida!, lieu de vie unique, fruit de mes 28 années d'expérience d'une vie saine et heureuse, ancrée dans une recherche authentique de communion avec la Nature. À notre époque où l'urbanisation généralisée, l'industrialisation à outrance et les perturbations climatiques rendent la relation avec la Nature de plus en plus complexe, vivre en harmonie avec la Nature peut devenir, pour certains, paradoxalement une aspiration profonde, mais aussi un véritable défi, proche d'un rêve difficilement accessible.

Habitée moi-même par un amour du vivant authentique, je propose aux personnes qui viennent me rejoindre au Centre ¡Viva la Vida! de se ressourcer dans un lieu de Nature où l'on peut vivre ensemble pleinement, au sens le plus incarné du terme. Ainsi, je te montre comment j'ai appris à cultiver la terre tout en la respectant, à préparer les repas à partir de ce qu'elle offre, à honorer ton corps par un réel équilibre entre les phases de repos indispensables et les phases d'activité en harmonie avec la physiologie, afin que les gestes du quotidien nourrissent les besoins du corps, dans un rythme respectueux de la vie qui nous habite.

Mon objectif ultime est que, pour nous tous, cette vie simple, incarnée et responsable permette à chacun de retrouver, à son rythme, le chemin de sa pleine vitalité et d'expérimenter un bien-être réel par un mode de vie totalement respectueux de la Nature au sein de laquelle nous évoluons.



FONDEMENTS DU MODE DE VIE

En devenant la mère de onze enfants que nous avons choisi d'accueillir au cœur de notre intimité conjugale et d'élever de façon libre et autonome et proche de la Nature, j'ai été amenée petit à petit à changer mon style de vie. Ainsi, depuis plus de vingt ans, j'ai défini Pangaia Love Abundancia comme étant les trois valeurs fondamentales qui gouvernent ma vie :

- **PANGAIA** : une vie proche de la Nature, considérée comme la source de toute vie, facteur de santé, d'équilibre et d'inspiration sur notre merveilleuse planète.
- **LOVE** : une vie gouvernée par l'Amour, la force ultime de l'univers pour transcender les souffrances et les jeux de l'ego.
- **ABUNDANCIA** : une vie d'abondance, abondance de paix, d'harmonie, de joie et de bonheur, source de bien-être et d'accomplissement.

J'ai appelé ce mode de vie **l'art de vivre édénique**, un art de vivre inspiré de ce que nous pouvons imaginer du jardin d'Éden, pour tous ceux qui souhaitent faire de leur vie un paradis. Au Centre ¡Viva la Vida!, l'art de vivre que je propose aux résidents repose sur ces trois piliers.



PANGAIA – UNE VIE PROCHE DE LA NATURE

Au Centre ¡Viva la Vida!, chacun se retrouve à vivre au cœur même de la Nature, en contact direct avec les énergies terrestres et cosmiques, en harmonie avec le climat et les saisons, en communion avec les plantes et les énergies du lieu, en osmose avec l'Univers.

**La Nature est considérée comme la Mère Nourricière
qui équilibre notre corps
aux niveaux physique et énergétique.**



LOVE – UNE VIE GOUVERNÉE PAR L'AMOUR

Au Centre ¡Viva la Vida!, chacun est invité à laisser fleurir l'Amour dans sa vie : amour de soi, amour de la vie, amour de son entourage, amour de ce que l'on fait, de ce que l'on vit... L'Amour est la grande force opposée à la peur. Une fois que nous sommes libérés de la peur, c'est un Amour réel, authentique et profond qui peut s'exprimer et s'épanouir.

**L'Amour est considéré comme le Médicament
qui nous soigne au niveau émotionnel.**



ABUNDANCIA – UNE VIE D’ABONDANCE

Au Centre ¡Viva la Vida!, chacun peut suivre l’appel de son âme, ressentir ce qui l’anime au plus profond de son être et agir en conséquence. Chacun est responsable de créer ainsi l’abondance dans sa vie : abondance de bien-être, de joie, de paix, d’harmonie, d’épanouissement et d’accomplissement.

**L'Abondance est considérée comme le Remède
qui nous harmonise au niveau spirituel.**



L'ART DE VIVRE ÉDÉNIQUE

Ces trois piliers sont la base concrète de la vie quotidienne au Centre ¡Viva la Vida! Marcher pieds nus sous les arbres fruitiers, cueillir sa nourriture du jour à même la branche, se reconnecter à ses émotions, ralentir suffisamment pour ressentir la joie d'être vivant — c'est cela, l'art de vivre édénique : une vie inspirée de ce que l'on peut imaginer du jardin d'Éden, pleinement accessible ici et maintenant, à Paredones.



VISION SUR LA SANTÉ NATURELLE

L'Organisation Mondiale de la Santé définit la santé comme un état de complet bien-être physique, mental et social, et non pas seulement comme l'absence de maladie ou d'infirmité. C'est exactement cette vision holistique qui fonde la démarche du Centre ¡Viva la Vida! : la santé n'est pas un simple constat clinique, c'est un état vivant, dynamique, qui se cultive à tous les niveaux de l'être.

Dans cette vision, la fatigue, la douleur, la maladie ou le vieillissement prématuré ne sont pas des ennemis à combattre, mais des signaux que le corps envoie lorsqu'un déséquilibre s'est installé en lui.

Lorsque, dans une voiture, le voyant de l'essence clignote en rouge, la réponse intelligente est de comprendre le message : « manque d'essence, risque de panne imminent », et d'y répondre en remplissant le réservoir. Il serait absurde de vouloir faire taire ce signal en débranchant les fils électriques : le problème resterait entier, et la panne finirait inmanquablement par survenir.

Il en va de même pour ton corps. Ce déséquilibre trouve le plus souvent son origine dans deux directions complémentaires. D'un côté, l'environnement dans lequel nous vivons aujourd'hui : la pollution, le bruit permanent, les ondes électromagnétiques, un climat parfois peu clément. De l'autre, notre mode de vie lui-même, qui s'est peu à peu éloigné des rythmes naturels : non-respect de la chronobiologie, alimentation industrielle, sédentarité, stress chronique.

Déjà, il y a plus de deux mille ans, une phrase attribuée à Hippocrate, le père de la médecine, affirmait : « Si tu es malade, recherche d'abord ce que tu as fait pour le devenir. » Une autre phrase, également attribuée à Hippocrate, ajoute : « Quand quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie. Alors seulement il est possible de l'aider. »

Plus récemment, la naturopathe Irène Grosjean a affirmé dans le même sens : « On ne combat pas contre le froid, on ajoute de la chaleur et le froid disparaît. On ne combat pas contre l'obscurité, on ajoute de la lumière et l'obscurité disparaît. De la même façon en naturopathie, on ne combat pas contre la maladie, on ajoute de la santé et la maladie disparaît. »

C'est exactement ce que le Centre ¡Viva la Vida! propose de vivre concrètement : ajouter à ton corps tout ce dont il a besoin pour retrouver, par lui-même, le chemin de son équilibre naturel.



LES CLÉS POUR RETROUVER UNE SANTÉ RADIANTE

Aller vers une santé radiante, c'est permettre au corps de retrouver son équilibre naturel. Pour cela, il est essentiel de comprendre que le corps humain obéit à des lois précises et cohérentes, détaillées sur le site internet pangai loveabundancia.org, dans la rubrique « [Les principes de la santé naturelle](#) », et mises en œuvre concrètement, au quotidien, au Centre ¡Viva la Vida!

Un environnement qui régénère par lui-même

Niché à 1 650 mètres d'altitude dans les montagnes des Andes boliviennes, le Centre ¡Viva la Vida! bénéficie d'un climat clément qui permet de vivre dehors toute l'année. La lumière du soleil, un véritable nutriment pour l'organisme, y est généreuse. L'air pur des montagnes se respire à pleins poumons. L'eau, vivante, provient directement de la pluie. Vivre au cœur d'une telle nature n'est pas un simple décor : c'est l'un des leviers les plus puissants de la régénération naturelle du corps.



Une nourriture vivante, cultivée sur place

Une grande partie de ce qui est mangé au Centre est cultivé sur place, en permaculture, sur des sols vivants et riches en micronutriments, complétée par des achats de produits naturels et de saison. La journée s'organise autour d'un jeûne intermittent d'environ 18 heures, suivi d'un premier repas cru, à base de fruits, d'herbes et de graines, puis d'un second repas salé basé sur les légumes, crus et cuits, les légumineuses, les tubercules, les graines, et enrichi de quelques produits d'origine animale, facultatifs. Cette alimentation naturelle et équilibrée nourrit en profondeur le microbiote, allège le travail du foie, et soutient les fonctions naturelles d'élimination des toxines — tandis que le temps de repos digestif ainsi créé laisse le corps profiter des bienfaits du jeûne pour se régénérer.



Un rythme de vie qui respecte le corps

Les journées suivent un rythme régulier, en cohérence avec la chronobiologie naturelle : lever et coucher en phase avec le soleil, temps calme en milieu de journée, nuits de sommeil suffisamment longues pour permettre une véritable régénération nocturne du corps et de l'esprit. L'activité physique, variée et entièrement pratiquée en extérieur — marche en montagne, mouvements doux, gestes du jardinage —, fait circuler l'énergie vitale sans jamais recourir à du matériel lourd ou sophistiqué : cardio, force et souplesse s'y entremêlent naturellement, au fil des tâches et des exercices du jour. Loin des sollicitations permanentes du quotidien moderne, le système nerveux peut enfin sortir du mode stress et activer le nerf vague, allié précieux de la détente profonde.



Un espace pour ses émotions

L'impact des pensées et des émotions sur la santé est aujourd'hui bien établi. Au Centre ¡Viva la Vida!, chacun dispose du temps et de l'espace nécessaires pour se reconnecter à ce qu'il ressent, loin du bruit et des tensions accumulées, dans un cadre qui favorise naturellement l'apaisement plutôt que l'urgence.

Le résultat : un corps qui retrouve son équilibre

Lumière, air, eau, nourriture vivante, rythme respecté, émotions apaisées : chacun de ces éléments agit sur l'équilibre acido-basique du corps et vient soutenir l'homéostasie, cette intelligence innée qui pousse l'organisme, dès que les bonnes conditions lui sont offertes, à revenir spontanément vers la pleine santé.



VALEURS DU CENTRE ¡VIVA LA VIDA!

La vie au Centre ¡Viva la Vida! est régie par des valeurs en vue d'apprendre à vivre ensemble une vie naturelle, saine et heureuse. Ces valeurs sont valables pour tous les résidents du Centre, quel que soit leur âge. Ce sont de grands principes à appliquer dans le but de permettre que le séjour soit agréable et harmonieux pour chacun.

1-RESPECT

Il est fondamental que chacun fasse preuve de respect : respect de soi-même, respect des autres, respect des êtres vivants — plantes et animaux —, respect du lieu, des structures et des objets. La principale règle est l'innocuité, c'est-à-dire chercher à ne pas nuire à qui que ce soit ou à quoi que ce soit. Le principe central est de ne pas faire aux autres ce qu'on ne voudrait pas qu'on nous fasse, et de faire aux autres ce qu'on voudrait qu'on nous fasse.

2-COMMUNICATION

Il est important que chacun puisse s'exprimer quand il le désire, avec respect, franchise et honnêteté. Chacun doit se sentir libre de parler et d'oser partager son ressenti quand il en ressent le besoin. Il est fondamental que chacun se sente pleinement accepté et écouté.

3-FRATERNITÉ

Au Centre ¡Viva la Vida!, chacun est invité à se comporter comme un membre d'une même famille, ou comme l'un des organes d'un même corps. Chacun sait le mieux ce qu'il peut apporter au collectif, avec ce qu'il est, ses aptitudes propres, ses qualités et ses capacités. Nous sommes tous différents, mais chacun a son importance et son rôle à jouer.

4-LIBERTÉ

Chacun doit se sentir libre de penser comme il le veut, de parler comme il le sent et d'agir comme il en a envie, tant que cela ne nuit pas à autrui. La liberté de chacun s'arrête là où commence celle de l'autre. Tant que cela ne nuit pas aux autres, chacun est libre de suivre ce qu'il ressent afin de se sentir bien à chaque instant.

5-RESPONSABILITÉ

Chacun est appelé à se considérer responsable de ses paroles et de ses actes, et à en assumer pleinement les conséquences. Chacun a le droit à l'erreur, mais il est important de savoir reconnaître quand on s'est trompé, de comprendre pourquoi, d'apprendre la leçon et de faire tout son possible pour ne pas recommencer.

6-AUTONOMIE

Quel que soit son âge, chacun est invité à se prendre en main dès que possible et à devenir acteur de sa propre vie. L'idée est de s'approprier l'espace et le temps en vue de se sentir de plus en plus autonome au quotidien.

7-AMOUR

L'amour est la grande force sous-jacente à la vie au Centre ¡Viva la Vida! Finalement, il sera le médicament principal qui, de façon invisible, nourrira et soignera chacun. Dans cet esprit, chacun est invité à faire preuve de compassion, de bienveillance, de solidarité, de générosité et de gratitude.

L'ensemble de ces sept valeurs donne une ligne directrice pour le bon déroulement de la vie quotidienne au Centre ¡Viva la Vida! Il est demandé à chacun de faire de son mieux pour aller dans ce sens, afin que ce séjour soit réellement agréable, ressourçant et bénéfique pour tous les résidents.

Nous nous plaçons à ce niveau dans l'esprit de cette belle image attribuée à Albert Schweitzer : « **L'idéal demeure pour nous ce qu'est une étoile pour le marin. Il ne peut être atteint, mais il demeure un guide.** »



DÉROULEMENT DES JOURNÉES

Les jours se suivent et ne se ressemblent pas... Chaque journée apporte avec elle ses surprises. En fonction du climat, des phases de la Lune, de l'humeur de chacun, des évènements attendus ou inattendus, il faudra s'adapter.

Au Centre ¡Viva la Vida!, on cherche à s'harmoniser avec les énergies terrestres et cosmiques et à suivre la chronobiologie, en fonctionnant au ressenti au jour le jour. Cependant, les journées sont a priori bien rythmées, ce qui est équilibrant pour le corps et rassurant pour l'esprit, une fois que chacun a intégré le nouveau rythme qui lui est proposé. Voici les horaires indicatifs suivis :

- **6 h – 8 h** : Temps matinal libre
- **8 h – 9 h** : Se saluer. Exercice physique tonique de réveil des énergies du corps, adapté aux capacités de chacun : mouvements, renforcement, souplesse... Tisane
- **9 h – 10 h 30** : Permaculture, entretien des jardins
- **10 h 30 – 11 h** : Cueillette du jour et préparation du premier repas
- **11 h – 12 h** : Premier repas, puis vaisselle et rangement
- **12 h – 14 h 30** : Temps calme libre. Activités tranquilles. Ménage. Linge. Lecture, écriture. Sieste
- **14 h 30 – 15 h 30** : Exercice physique doux d'assouplissement du corps et de circulation des énergies : étirements, auto-massage, tapotements
- **15 h 30 – 16 h** : Préparation du second repas
- **16 h – 17 h** : Second repas, puis vaisselle et rangement
- **17 h – 18 h** : Marche, promenade dans la montagne

- **18 h – 6 h** : Temps libre en soirée, puis nuit de sommeil réparateur



Ce programme est une trame indicative, pensée pour donner à la journée un rythme sécurisant et équilibrant — mais ce n'est en rien un carcan. En cohérence avec les valeurs de Liberté et d'Autonomie qui régissent la vie du Centre, chacun reste libre d'ajuster ce rythme à son ressenti du moment : sauter la marche du soir si la fatigue appelle plutôt au repos, croquer un fruit dès le réveil si la faim se fait sentir avant l'heure du premier repas, prolonger un temps calme si le corps en a besoin. Le séjour reste encadré et animé — ce n'est pas un temps livré au hasard — mais cet encadrement se met au service de chacun, jamais l'inverse.

REPAS ET ALIMENTATION

Au Centre ¡Viva la Vida!, l'alimentation est pensée à la fois pour nourrir correctement les cellules du corps, mais aussi pour permettre à l'organisme de se détoxifier. Ce sont ces deux fonctions, nutrition et élimination, qui guident l'organisation des repas.

DEUX REPAS PAR JOUR, DANS UNE FENÊTRE DE SIX HEURES

Deux repas sont proposés chaque jour, à 11 h et vers 16 h, dans l'esprit d'un jeûne intermittent d'environ 18 heures en alternance avec une fenêtre alimentaire de 6 heures. Ce rythme laisse à l'organisme le temps de se nettoyer le matin et favorise un sommeil réparateur le soir, en évitant de le charger trop tard.

Vers 8 heures du matin, une tisane de plantes cultivées sur place est proposée à volonté, ainsi que d'autres boissons tout au long de la journée. L'eau provient essentiellement de la pluie, récoltée dans les citernes du Centre.

Ce cadre n'a rien d'une contrainte rigide : en dehors de ces horaires, chacun reste libre de se préparer un fruit ou un en-cas. Le Centre ¡Viva la Vida! est un lieu qui propose un rythme dont l'expérience a montré les bienfaits, mais chacun est respecté dans l'écoute de soi et de ses besoins.



11 H : UN REPAS CRU ET VÉGÉTAL, BASÉ SUR LES FRUITS

Le premier repas est sucré, cru et végétal, composé de quatre éléments complémentaires :

- **DES FRUITS À CROQUER**, cueillis sur place ou achetés au marché de Samaipata (mangues criollos, mandarines, goyaves, achachairús (un petit fruit orange à la chair juteuse et acidulée, typique de Bolivie), cerises de Cayenne...);
- **UNE SALADE DE FRUITS**, avec papaye, ananas, pomme, raisin, mûre, pêche ou kaki selon la saison ;
- **UN SMOOTHIE VERT**, préparé avec banane, citron et herbes du jardin (gingembre, consoude, menthe, plantain, mélisse, aloe vera...), auxquels s'ajoute, quand la saison s'y prête, un jus de christophine ;
- **DES GRAINES CRUES**, trempées (chia, lin, arachide, amande, noix de coco, noix du Brésil), mixées et relevées de gingembre, de menthe ou de miel des ruches du Centre, pour apporter du gras et de la satiété.

L'objectif est que chacun fasse le plein de micronutriments (vitamines et minéraux essentiels au bon fonctionnement du corps), et qu'il se sente pleinement satisfait par l'abondance de fruits, équilibré par les herbes et rassasié par les graines.



16 H : UN REPAS SALÉ, BASÉ SUR LES LÉGUMES.

Le second repas, salé, reste dans la continuité des principes promus par l'hygiénisme et par la méthode harmoniste : léger, végétal en priorité, avec une part modérée d'aliments cuits (légumes, légumineuses, tubercules) et de produits d'origine animale pour ceux qui le souhaitent. Cette sobriété de fin de journée, ajoutée aux longues heures de jeûne, permet au corps de se détoxifier, tout en douceur, s'il en a besoin.

Ce repas se compose de trois volets :

- **DES CRUDITÉS** : salade mélangée (carotte, chou, laitue, tomate, concombre), accompagnée de graines germées ou de légumes lacto-fermentés selon les envies, et d'une sauce à base d'avocat, de pâté de graines et d'herbes fraîches du jardin ;
- **DES LÉGUMES, LÉGUMINEUSES ET TUBERCULES CUIITS** : christophine, aubergine, betterave, courgette selon la saison, associés à pomme de terre, patate douce, taro ou manioc pour donner du corps au repas ; ces éléments peuvent être associés pour réaliser de délicieuses recettes (falafels, gratins, pâté de lentilles...) ;
- **DES PRODUITS ANIMAUX** (proposés, mais facultatifs) : œufs et fromage fermiers, achetés auprès de producteurs traditionnels de Samaipata ou provenant directement des poules élevées sur place au Centre.



UNE ALIMENTATION LOCALE ET CHOISIE AVEC SOIN

Les aliments proviennent en partie du terrain du Centre ¡Viva la Vida! : fruits, herbes et légumes cultivés sur place en permaculture, miel des ruches, œufs des poules. Le reste est acheté au marché de Samaipata, auprès de producteurs ou de revendeurs connus et de confiance, avec une préférence systématique pour les variétés locales et traditionnelles (pommes traditionnelles plutôt que fruits d'importation, avocats ou tubercules cultivés selon des méthodes traditionnelles), bien moins traitées que les produits issus de l'agriculture intensive.

Ce rythme alimentaire et ces repas offrent au corps des conditions favorables pour se débarrasser des toxines indésirables qu'il a pu accumuler précédemment tout en lui assurant un apport généreux en aliments sains, riches en micronutriments, afin de lui permettre de se reconstruire et continuer à fonctionner de façon optimale...



CONDITIONS D'ACCUEIL

Le Centre ¡Viva la Vida! est un lieu de vie naturelle, saine et heureuse, ouvert à toute personne en capacité de vivre pleinement les activités physiques du quotidien : marche, jardinage, tâches domestiques. Ce lieu nécessite que les résidents soient suffisamment autonomes et valides pour s'assumer sans assistance spéciale, même si des adaptations au cas par cas sont envisageables.

Les enfants sont les bienvenus, accompagnés d'un parent ou d'un adulte responsable. Le rythme alimentaire du Centre est conçu pour des adultes : les enfants mangent selon leur faim, avec des fruits et des en-cas à leur disposition. Si tu es enceinte ou si tu allaites, indique-le dans le formulaire d'inscription : nous nous organiserons ensemble sur place pour que tu manges selon tes besoins, bien entendu.

Si tu choisis de séjourner au Centre ¡Viva la Vida!, cela implique que tu t'engages à jouer le jeu d'une régénération naturelle de ta santé. Jouer le jeu, même si cela dérange tes certitudes et tes habitudes — notamment celles dont tu as du mal à te défaire —, même si cela te fait sortir de ta zone de confort, même si cela te fait peur, car l'inconnu impressionne toujours, et il faut parfois du courage pour s'aventurer en dehors des sentiers battus. Jouer le jeu, c'est aussi ne pas opposer de résistance forte à ce qui est proposé, c'est accepter et accueillir la nouveauté, c'est prendre les choses du bon côté, c'est revenir à ton état d'enfant, émerveillé, insouciant, spontané et heureux de vivre.

Tu devras également accepter de suivre la charte de vie du lieu, pensée avant tout pour préserver l'harmonie collective et soutenir le processus de régénération de chacun : respect des temps calmes partagés, respect du rythme et des activités proposées. Le Centre ¡Viva la Vida! est un lieu de régénération de la santé, qui cherche à écarter tout ce qui pourrait entraver ce processus, pour toi comme pour les autres résidents. Toutes les substances toxiques pour la santé y sont donc strictement bannies. Tu trouveras cette charte sur la page [Une charte de principes simples pour un séjour paisible](#).

LOCALISATION DU CENTRE

Le Centre ¡Viva la Vida! est localisé en Bolivie, à environ 120 km (75 mi) de la grande ville de Santa Cruz de la Sierra, à 14 km (8,7 mi) du village de Samaipata, dans une vallée nommée Paredones, non loin du Parc National Amboró. Le Centre est accessible depuis n'importe où dans le monde : il suffit de rejoindre l'aéroport international de Viru Viru, à Santa Cruz de la Sierra. Un service de taxi de confiance peut ensuite venir chercher chaque résident directement à l'aéroport pour le conduire jusqu'au Centre, en environ trois heures de route.

Le Centre se situe à 1 650 mètres (5 413 ft) d'altitude dans les montagnes des Andes, sur un terrain de montagne de 9 hectares (22 ac).



Le climat est subtropical humide. Les hivers sont doux (juin à août) : la plupart des arbres ne perdent pas leurs feuilles et il est très rare que les températures descendent en dessous de 4 °C (39°F). Les printemps sont chauds et secs (septembre à novembre) : c'est la saison de l'étiage et des alizés (vents typiques des zones intertropicales), où on apprécie de se mettre à l'ombre des arbres en milieu de journée. Les étés sont pluvieux, chauds et humides (décembre à février) : les pluies, fréquentes et abondantes, font monter le niveau des rivières et tempèrent la chaleur qui peut dépasser 25 °C

(77°F), mais n'atteint jamais 30 °C (86°F) . Les automnes sont cléments (mars à mai), une saison agréable où les pluies deviennent un peu moins fréquentes.

Jamais trop chaud ni trop froid, ce climat permet de vivre dehors tout au long de l'année sans avoir besoin d'installations de chauffage ni de climatisation : si on se couvre suffisamment quand il fait plus froid, qu'on se met à l'abri quand il pleut abondamment et qu'on recherche l'ombre des arbres et la fraîcheur des rivières quand la chaleur arrive, alors on peut expérimenter une forme d'osmose avec la Nature.

Ce climat subtropical humide est aussi très propice à la végétation. Ainsi, il est possible de faire pousser des herbes aromatiques et des légumes tout au long de l'année, et une grande diversité de plantes et arbres fruitiers : agrumes, bananiers, ananas, avocatiers, figuiers, vignes, pêchers, pruniers, pommiers, goyaviers, néfliers du Japon, kakis, grenadiers, mûriers, framboisiers, fraisiers, figuiers de Barbarie, cerisiers du Brésil, cerisiers de Cayenne...

Grâce à la forêt qui entoure le lieu, le microclimat y est naturellement tempéré : en hiver, la température y est en général cinq degrés plus douce qu'au village de Samaipata (situé à la même altitude, à 14 km par la route, mais seulement à 5 km à vol d'oiseau). Par ailleurs, en été, l'ombre des arbres forestiers protège nettement des fortes chaleurs.



Situé en pleine nature, le Centre ¡Viva la Vida! n'est raccordé à aucun réseau de distribution d'eau ou d'électricité. L'énergie provient de panneaux solaires, suffisants pour recharger téléphones et ordinateurs et faire fonctionner le petit électroménager de cuisine de base. Par contre, on apprend à y vivre sans réfrigérateur, lave-linge ou lave-vaisselle. Internet est accessible par données mobiles, mais sans wifi. Ce retour à une vie plus simple est une véritable opportunité pour enfin se libérer des ondes électromagnétiques et mener une vie authentique proche de la Nature et loin des écrans, et pour manger des aliments frais, encore remplis de vitalité, plutôt que conservés par la chaîne du froid. C'est aussi la joie toute simple de laver son linge ou sa vaisselle à la main, en laissant, le temps du séjour, une empreinte particulièrement légère sur la planète qui nous accueille.



DURÉE DU SÉJOUR

L'objectif d'un séjour au Centre ¡Viva la Vida! est de te permettre de retrouver, à ton rythme, le chemin de ta pleine vitalité. Chaque personne est différente, chaque parcours de régénération est unique — c'est pourquoi plusieurs formules de séjour sont proposées, selon le temps dont tu disposes et la profondeur de transformation que tu recherches.

Les séjours se déroulent par semaines complètes, du samedi au samedi. Tu choisis toi-même tes dates d'arrivée parmi les semaines disponibles, en fonction de ce qui te convient.

DÉCOUVERTE — 1 semaine

Le temps d'un premier contact avec le lieu et son rythme. Suffisamment de jours pour ressentir les premiers effets d'un changement d'alimentation et de contact avec la Nature — au niveau physique, le corps commence déjà à se réajuster.

IMMERSION — 2 semaines

Le temps de s'y plonger vraiment. Les nouvelles habitudes commencent à prendre place, et le corps poursuit sa régénération au-delà des premiers ajustements.

ANCORAGE — 3 semaines

Le temps nécessaire pour que les nouvelles habitudes s'installent durablement. Le corps poursuit sa régénération en profondeur, tandis qu'émotionnellement, un vrai apaisement commence à s'installer.

MÉTAMORPHOSE — 4 semaines

Une immersion complète, pour celles et ceux qui souhaitent vivre un changement de fond, à tous les niveaux : physique, énergétique, émotionnel et spirituel.

RESSOURCEMENT — par semaine

Cette formule est accessible aux résidents ayant déjà séjourné au Centre ¡Viva la Vida! pour une durée cumulée d'au moins quatre semaines, répartie sur un ou plusieurs séjours en formule encadrée (Découverte, Immersion, Ancrage ou Métamorphose), et souhaitant simplement revenir profiter du lieu. Cette formule concerne uniquement l'hébergement, sans pension complète ni activités encadrées — à l'exception du temps quotidien de jardinage, que les résidents poursuivent naturellement aux côtés de Claire (9 h – 10 h 30, du lundi au vendredi), comme lors de leur séjour encadré : un moment de plaisir, d'échange et d'exercice physique bénéfique pour le corps, qui donne accès aux récoltes du jour pour se nourrir.



Quelle que soit la durée choisie, chaque jour compte :

Un séjour d'**ACCEPTATION** de vivre un dépaysement total, un changement d'univers, des découvertes multiples...

Un séjour pour reconstruire en toi **LE BIEN-ÊTRE** à tous les niveaux : physique, énergétique, émotionnel et spirituel...

Un séjour pour comprendre que les meilleurs remèdes se trouvent en toi-même, fondés sur **L'AMOUR AUTHENTIQUE** et tous ses dérivés : le respect, la joie, la paix intérieure, la confiance en soi et en la vie, l'estime de soi, la bienveillance...

Un séjour pour revenir à **L'AUTHENTICITÉ**, ne plus avoir besoin de jouer un rôle, d'avoir raison ou de chercher à tout contrôler...

Un séjour pour découvrir le plaisir de **LA SIMPLICITÉ**, te dépouiller des artifices qui encombrant bien souvent le bonheur...

Un séjour pour expérimenter **LA PAIX INTÉRIEURE**, en te libérant de la peur, des angoisses, des inquiétudes et des préoccupations qui ont tendance à miner notre quotidien...

Un séjour pour ressentir **LA FÉLICITÉ**, en te connectant à ton enfant intérieur, celui qui sait encore s'émerveiller d'un simple rayon de soleil, rire sans raison et vivre sans se retenir...

Un séjour pour connaître **L'ÉTERNITÉ**, vivre en dehors du temps, apprendre à vivre pleinement l'instant présent dans toute sa magie...

Un séjour pour revenir à **L'ESSENTIEL**, à tes valeurs les plus chères, à ce qui compte vraiment pour toi, à ce qui t'anime au plus profond de ton Être...

Un séjour d'**IMMERSION** totale dans un monde favorable à la santé et au bonheur : le monde de la Vie, la Paix, la Joie et l'Amour.

TARIFS

Un séjour animé au Centre ¡Viva la Vida! comprend l'hébergement en pension complète ainsi que les activités qui rythment les journées. Seule la formule Ressourcement, réservée aux anciens résidents, concerne l'hébergement seul.

Le standing y est pour le moment simple et rustique, en cohérence avec l'esprit du lieu : un retour à l'essentiel, une vie vécue avant tout à l'extérieur, au contact direct de la Nature, avec un cadre naturel exceptionnel et un climat particulièrement agréable tout au long de l'année. Le Centre dispose pour le moment d'une seule chambre avec deux grands lits doubles et n'accueille qu'un seul séjour à la fois : tu ne partages donc jamais la chambre avec des personnes que tu ne connais pas. Deux formules d'accueil sont proposées :

- **SOLO** : pour une personne seule
- **DUO** : pour un couple, ou deux personnes proches qui se connaissent et souhaitent venir ensemble

Voici les tarifs de base, donnés en dollars américains (\$ US) :

Formule	Durée	Solo	Duo
Découverte	1 semaine	850 \$ US	1 300 \$ US
Immersion	2 semaines	1 600 \$ US	2 450 \$ US
Ancrage	3 semaines	2 250 \$ US	3 450 \$ US
Métamorphose	4 semaines	2 800 \$ US	4 300 \$ US
Ressourcement	par semaine	200 \$ US	300 \$ US

Les enfants sont les bienvenus, accompagnés d'au moins un parent ou d'un adulte responsable, qui reste en permanence responsable d'eux pendant tout

le séjour. L'âge est celui de l'enfant à la date d'arrivée. Les enfants de moins de 2 ans séjournent gratuitement. Pour les autres, les montants suivants s'ajoutent au tarif Solo ou Duo de l'adulte qui les accompagne. Un adulte seul accompagné d'un adolescent de 12 à 17 ans paie le tarif Duo, qui couvre l'adulte et l'adolescent. Tous dorment dans la chambre unique, qui compte deux grands lits doubles : une famille de quatre personnes au maximum. Voici les montants en dollars américains (\$ US) :

Formule	Durée	Enfant 2-11 ans	Adolescent 12-17 ans
Découverte	1 semaine	325 \$ US	520 \$ US
Immersion	2 semaines	615 \$ US	980 \$ US
Ancrage	3 semaines	865 \$ US	1 380 \$ US
Métamorphose	4 semaines	1 075 \$ US	1 720 \$ US
Ressourcement	par semaine	75 \$ US	120 \$ US

Le paiement s'effectue en deux règlements : 30 % à l'inscription, le solde à l'arrivée. Un transport de confiance entre l'aéroport de Viru Viru (Santa Cruz de la Sierra) et le Centre peut être organisé en option, pour environ 50 \$ US par trajet et par véhicule, à ajouter au montant global. Un trajet plus court depuis le village de Samaipata est également possible, pour environ 12 \$ US par trajet.

QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Claire. Je suis née en France en juillet 1971. Aînée de six enfants, je suis depuis toujours passionnée par la Vie sur notre magnifique Planète. La Vie me fascine par sa magie, et découvrir ses mystères et ses lois m'a toujours animée. Cela m'a conduite à choisir d'étudier les sciences de la vie, la biologie, et à devenir ingénieure agronome, ingénieure du vivant comme on nous appelait, c'est-à-dire celle qui découvre les lois du vivant et fait preuve d'ingéniosité pour résoudre les problèmes en lien avec la Vie. Dans ce sens, mon amour de la Nature m'a rapidement conduite vers l'agriculture naturelle, même si elle n'était même pas mentionnée à cette époque à l'école d'Agronomie.

Mariée à 22 ans, des séjours prolongés au Burkina Faso et au Cameroun dans les années 1994-1998 m'ont mise face à des problèmes de santé dans un milieu très difficile. Mon mari, nos jeunes enfants et moi-même nous sommes retrouvés confrontés à la maladie. De retour en France en 1998, la santé de la famille était devenue ma première priorité.

Je voulais comprendre. Nous avons alors découvert le livre formidable de Raymond Dextreit intitulé La méthode harmoniste, traité de médecine naturelle. Ce fut une révélation.

En effet, ce livre m'a permis de comprendre à la fois pourquoi le corps devenait malade, ce que signifiait la maladie et comment faire pour le maintenir en bonne santé et comment réagir lorsqu'il se déséquilibre. À partir de ce moment, nous avons décidé de mettre en œuvre les recommandations de Raymond Dextreit au service de la santé de toute notre famille grandissante. Nous avons pris en charge nous-mêmes la santé de toute notre famille, y compris pendant mes nombreuses grossesses.

Depuis cette époque, nous nous sommes rendus dans les milieux hospitaliers uniquement suite à des accidents graves nécessitant des interventions chirurgicales, telles que des points de suture ou la remise en place de fractures déplacées. Pour tout le reste, nous avons suivi les principes de la santé naturelle. C'est ainsi que, personnellement, je n'ai pas consulté de

médecin ni effectué d'analyse médicale sur mon corps depuis juillet 1997 au Cameroun. (Je raconte cette période plus en détail dans mes vidéos, sur ma chaîne YouTube.)

Par contre, nous avons adapté de plus en plus notre style de vie pour qu'il soit conforme aux principes de la santé naturelle, notamment par une vie de plus en plus en harmonie avec la Nature. En 2005, nous avons quitté définitivement la France. Après un an en Nouvelle-Calédonie et trois ans en Australie, nous nous sommes établis en Bolivie à partir de 2009.

Nous nous sommes installés dans les montagnes, dans un lieu nommé Paredones à 1 650 m d'altitude en climat subtropical. En 2026, j'ai ressenti l'appel d'ouvrir mon lieu à des personnes qui souhaiteraient vivre un séjour proche de la Nature pour régénérer leur santé de façon naturelle. C'est ainsi que j'ai créé le Centre ¡Viva la Vida!



Si tu sens que tu veux offrir à ton corps un séjour proche de la nature bénéfique à son équilibre, si tu veux découvrir les clés de la santé naturelle et expérimenter dans ton corps ce que nous avons appelé l'art de vivre édénique, en lien avec l'image que l'on peut se faire de ce qu'était le jardin d'Éden, un lieu

magnifique, agréable à vivre, rempli d'arbres fruitiers et de plantes nourricières, alors je me ferai un plaisir de t'accueillir et de partager avec toi tout ce que la vie m'a enseigné.

Extrêmement sensible au vivant, passionnée par la magie de la Vie, fascinée par les lois de l'Univers, habituée à vivre dans la Nature, expérimentée dans le domaine de la santé naturelle, émerveillée par les mécanismes fabuleux qui sous-tendent la Vie, animée par la construction d'un monde meilleur respectant mieux la Vie, portée par la vision d'un lieu permettant la régénération naturelle de la santé,

je saurai t'accompagner tout en douceur et te permettre de trouver la voie vers ta pleine vitalité,

je saurai te guider sur le chemin de la santé naturelle avec amour, sérieux, humour, bienveillance, patience, dévouement, entrain, intelligence et détermination, en toute authenticité et humilité,

dans le but ultime de te permettre de détenir à ton tour les clés d'une vie saine et heureuse, source de santé et de bien-être à tous les niveaux pour toi-même et tes proches.



POUR ALLER PLUS LOIN

Si tu sens l'appel de venir vivre cette expérience au Centre ¡Viva la Vida!, tu peux découvrir les prochaines dates disponibles sur le site Pangaia Love Abundancia, puis compléter le formulaire d'inscription pour poser ta candidature.

→ [Tarifs et disponibilités des séjours au Centre ¡Viva la Vida!](#)

→ [Formulaire d'inscription au Centre ¡Viva la Vida!](#)

Dans le formulaire d'inscription est décrite la démarche à suivre pour postuler à un séjour au Centre ¡Viva la Vida! Les aspects purement pratiques et matériels d'un éventuel séjour au Centre ¡Viva la Vida! sont abordés dans un document présenté sur la page appelée [Guide de séjour](#) : choses à emporter, transport jusqu'au Centre, argent, détails sur l'utilisation du cellulaire ou sur le climat...

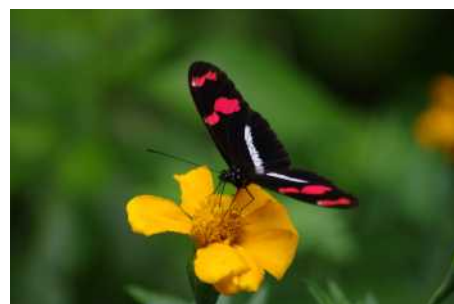
Pour en savoir plus sur le Centre ¡Viva la Vida!, tu es aussi cordialement invité(e) à te rendre sur la page de présentation du Centre :

→ [Le Centre ¡Viva la Vida!](#)

Tu y trouveras les liens vers la chaîne YouTube et pour suivre la page Facebook intitulées **Pangaia Love Abundancia - français** et rejoindre le groupe Facebook [**RÉGÉNÉRER SA SANTÉ EN VIVANT EN HARMONIE AVEC LA NATURE.**](#)

Rappelle-toi que la Vie est un mystère à découvrir, un cadeau à apprécier, une source à protéger, une alliée à respecter et une semence à faire fleurir.

Prends bien soin de la Vie afin de lui permettre de prospérer et d'exprimer pleinement son potentiel. Écoute ton cœur qui te guidera toujours vers la Lumière, la Paix, la Joie et l'Amour.



À bientôt...