

Séjours randonnée, jeûne et méditation

Plongez dans une aventure unique, alliant jeûne, randonnée, méditation de pleine conscience et éveil corporel. Une expérience holistique qui vous permettra de vous reconnecter profondément à vous-même et à la nature. Ce programme est une véritable retraite où le corps et l'esprit se régénèrent, loin du stress et de vos obligations du quotidien.

Le jeûne : un voyage intérieur régénérant

Le jeûne est une pratique ancestrale qui a traversé les âges pour ses bienfaits incontestés sur la santé. Pour beaucoup, le mot "jeûne" peut évoquer des réticences, voire des peurs. Pourtant, jeûner est une opportunité extraordinaire de donner à votre corps le repos dont il a besoin pour se nettoyer et se réparer.
Sous ma supervision attentive, vous serez guidés pas à pas pour vivre cette expérience en toute sécurité. Le jeûne permet une détoxification en profondeur, stimulant l'élimination des toxines et renforçant le système immunitaire. De plus, au-delà de ses bienfaits physiques, le jeûne est un voyage intérieur puissant. Il offre une clarté mentale rare et permet de se recentrer sur l'essentiel, loin des distractions habituelles.

La randonnée

La marche offre ici trois grands bénéfices.
Elle est l'occasion de s'immerger totalement dans la nature : imaginez-vous marcher à travers des paysages naturels magnifiques, respirant l'air pur et laissant vos pensées se dissoudre dans l'immensité des horizons.
La randonnée, dans le cadre de ce stage, devient bien plus qu'une simple activité physique ; elle est une véritable méditation en mouvement.

En chemin, chaque pas vous rapproche un peu plus de vous-même. La nature, avec sa beauté brute et apaisante, vous aide à relâcher les tensions, à calmer le mental, et à retrouver un équilibre intérieur.
La marche en elle-même enfin, va vous aider à faire circuler vos fluides et à améliorer l'élimination de vos toxines et va vous apporter force et vitalité.
Chaque parcours est adapté pour que vous puissiez profiter pleinement des bienfaits de la marche, tout en respectant le rythme que votre corps exige pendant le jeûne.

La méditation de pleine conscience

Se reconnecter à l'instant présent. Dans notre quotidien surchargé, il est rare de prendre le temps de s'arrêter vraiment, de respirer profondément, et de savourer l'instant présent. La méditation de pleine conscience, pratiquée chaque jour lors de nos stages, vous offre cette opportunité précieuse. À travers des techniques simples mais puissantes, vous apprendrez à vous recentrer, à écouter vos sensations et vos émotions, et à cultiver une présence authentique.
Cette pratique vous aidera à mieux vivre le jeûne, à accepter les moments de fatigue ou de doute, et à trouver une paix intérieure durable.
Ramenée chez vous après le séjour elle deviendra une pratique pleine de bénéfices. Elle éloignera le stress, améliorera votre sommeil, vous positionnera mieux dans votre entourage familial et professionnel.

Les pratiques corporelles

Notre société occidentale, en se focalisant sur les pratiques intellectuelles a laissé notre corps en friche. Je vous inviterai, au travers de pratiques ancestrales venues d'Inde, du Tibet ou du Japon à vous reconnecter en douceur à votre corps.
Avec des séances adaptées à tous les niveaux, vous apprendrez à écouter votre corps, à relâcher les tensions accumulées, et à renforcer votre souplesse et votre force musculaire. Chaque posture est une invitation à explorer votre espace intérieur, à prendre conscience de votre souffle et à harmoniser vos énergies.
Ces pratiques vous aideront également à maintenir votre équilibre émotionnel, à apaiser le stress et à développer une sérénité profonde et durable.

Les bienfaits de ces séjours

Détoxification et régénération profondes

Le jeûne permet à votre corps de se purifier en profondeur, favorisant une meilleure digestion, une peau plus saine, et une énergie renouvelée.
Associé à la randonnée, le yoga et la méditation, il devient un outil puissant pour revitaliser l'ensemble de votre organisme.

Clarté mentale et équilibre émotionnel

Le jeûne, combiné à la méditation et au yoga, vous aide à apaiser le mental, à réduire le stress et l'anxiété, et à clarifier vos pensées.
Vous repartirez avec un esprit plus clair, prêt à affronter les défis de la vie quotidienne avec une nouvelle perspective.

Connexion profonde avec la nature et vous-même

L'immersion dans la nature, loin des bruits et des distractions urbaines, vous permet de vous reconnecter à votre essence, de trouver du sens et de l'inspiration dans la simplicité de chaque instant.

Renforcement de la discipline personnelle

Le cadre structuré du stage, accompagné d'une équipe bienveillante, vous aide à développer une discipline personnelle qui vous servira bien au-delà du stage. Vous repartirez avec de nouvelles habitudes saines et des outils concrets pour maintenir votre bien-être au quotidien.

Informations générales

Préalable à la confirmation du séjour

Le séjour sera confirmé uniquement si un minimum de 5 participants est inscrit. Si le nombre d'inscrits est inférieur à 5, 8 jours avant la date prévue, le stage pourra être annulé, et tes arrhes seront intégralement remboursées. Si tu dois réserver un billet de train ou d'avion, merci de vérifier avec nous au préalable que le stage est bien maintenu. En cas d'annulation, nous ne pourrons malheureusement pas prendre en charge les frais liés à ton transport.

1. Le jeûne Buchinger : une approche douce et revitalisante

Le séjour auquel tu t'inscris combine randonnée, yoga, et jeûne selon la méthode Buchinger. Ce type de jeûne, accessible même aux débutants, propose de basculer sur une alimentation liquide et légère. Elle soutient ton corps tout en lui permettant de se purifier et de se régénérer.

Voici en quoi consiste ce jeûne :

- Le matin : un jus de fruits et légumes frais, pour apporter des vitamines qui t'aideront à maintenir ton énergie.
- Tout au long de la journée : Tu peux boire à volonté des tisanes chaudes ou froides, ainsi que de l'eau, afin de rester bien hydraté.
- Le soir : un bouillon de légumes chaud, c'est-à-dire le jus des légumes cuits, est servi pour apporter à nouveau des minéraux. Il favorise de plus la détente en fin de journée en apportant de la chaleur au corps.

Ce programme est conçu pour que ton organisme entre progressivement dans un état naturel de détoxification et de régénération, tout en t'offrant le confort d'un encadrement bienveillant et expérimenté.
Le jeûne Buchinger est bien adapté pour des hommes qui n'ont jamais jeûné. Il permet d'améliorer ton bien-être physique et mental, en douceur, et sans la sensation de privation extrême que l'on pourrait redouter avec un jeûne hydrique simple (où on ne consomme que de l'eau). Si tu as des questions ou des doutes, n'hésite pas à nous en parler avant le début du stage.

2. Fiche de renseignements et règlement

Avant le début du séjour, il est impératif de nous retourner, par mail ou par courrier, le questionnaire renseignant tes coordonnées et ton état de santé général, ainsi que de verser les arrhes correspondant à ta réservation. Le solde du séjour sera à régler à ton arrivée. Les paiements peuvent être effectués par chèque ou en espèces.

3. Arrhes et conditions de remboursement

Tarif du séjour (6 jours) : entre 500€ et 580€ suivant les options choisies (chambre individuelle ou partagée). Pour valider ton inscription, merci e compléter la fiche d'inscription (ci-après) et de la retourner accompagnée :

- d'un chèque de réservation de 250 € (arrhes),
- de l'acceptation des informations générales.

Conditions de remboursement des arrhes

La somme versée pour ta réservation n'est pas remboursable, sauf dans les cas suivants :

- annulation par le centre en raison d'un nombre insuffisant de participants (minimum 5 personnes),
- annulation suite à une impossibilité matérielle pour le centre d'organiser le séjour (ex : panne d'électricité, de chauffage, incendie, etc.),
- annulation par décision de l'État liée à une épidémie ou à une catastrophe naturelle (hors cas spécifiques comme l'ordonnance n°2020-315 du 25 mars 2020),
- annulation de ta part, sans motif particulier, au moins 1 mois avant la date de début du stage

Conditions en cas de départ anticipé

Tout séjour commencé est dû dans son intégralité. Si tu décides de quitter le séjour avant la fin, quelle qu'en soit la raison, aucun remboursement ne sera accordé.

4. Hébergements

Nous nous occupons de la réservation des chambres. Tu seras hébergé en chambre partagée avec des lits simples. Pour la répartition des chambres, nous ferons au mieux dans l'ordre d'arrivée des participants au gîte.

5. Descente alimentaire et préparation à ton séjour

Deux semaines avant le début du séjour, tu recevras un dossier complet pour te préparer au jeûne. Ce dossier contient des informations essentielles sur le déroulement d'un séjour de jeûne, ce à quoi tu peux t'attendres pendant cette expérience, ainsi qu'une explication détaillée de la descente alimentaire. Cette étape de préparation est cruciale pour permettre à ton corps de s'adapter en douceur et pour garantir que ton jeûne se déroule dans les meilleures conditions. Il est impératif de suivre ces recommandations et de mettre en place la descente alimentaire avant le séjour. Ton engagement dans cette préparation est essentiel pour tirer le meilleur profit de cette expérience unique.

6. Covoiturage

Un mois avant le début du séjour, tu recevras un mail contenant la liste des participants. Cette liste te permettra de t'organiser entre vous pour mettre en place un covoiturage si tu le souhaites. Merci de noter que nous n'intervenons pas dans cette organisation. Il te appartient de prendre contact avec les autres participants et de coordonner tes trajets. Cette initiative favorise non seulement la convivialité, mais aussi un déplacement plus écologique !

7. Abandon du stage

Le stage se déroule sous forme d'une cure Buchinger (jeûne avec jus le matin et bouillon le soir), et tu n'es pas tenu de suivre le programme dans son intégralité. Cependant, si tu choisis de te réalimenter au-delà des jus de fruits et bouillons que nous fournissons quotidiennement, il sera nécessaire de quitter le séjour et le lieu, afin de ne pas perturber les autres participants. Aucun remboursement ne pourra être accordé dans ce cas.

8. Images et droit à l'image

Les photos prises pendant le stage peuvent servir pour nos publicités. Si tu ne souhaites pas apparaître sur ces photos, merci de nous le signaler au préalable.

9. Responsabilité et engagement

Nos séjours visent à offrir un repos à la fois mental et digestif, tout en améliorant ta forme et ta santé grâce à un jeûne hydrique de type Buchinger, associé à des activités adaptées : randonnée, yoga, éveil musculaire, etc.

Encadrement et expertise

En tant qu'intervenant qualifié je dispose des qualifications suivantes :

- Formation en Naturopathie à l'école Euronature
- 4 ans d'expérience en accompagnement du jeûne
- Formation aux premiers secours
- Assurance spécifique à l'encadrement de séjours de jeûne

Nous mettons également à disposition des ressources (livres, DVD, etc.) sur le jeûne, l'alimentation et l'hygiène de vie. Tous les produits utilisés sont naturels, biologiques et locaux, dans la mesure du possible.

Conditions générales

Inscriptions : Pour valider ton inscription, tu dois nous retourner la fiche d'inscription complétée, accompagnée du chèque d'arrhes et des pages « informations générales » signées.

Respect du cadre : Toute inscription implique l'engagement à respecter le cadre du séjour.

Responsabilité personnelle : Durant le séjour, nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou de dommage concernant tes effets personnels.

Assurance et état de santé : Chaque participant doit s'assurer de disposer d'une assurance Responsabilité Civile personnelle et attester être en bonne santé physique et psychologique pour participer au séjour.

Limitation des places : Le nombre de participants est limité à 8 pour garantir une qualité d'échange et de proximité. Les inscriptions seront validées à réception du chèque, dans la limite des places disponibles.

Informations supplémentaires
Pour préserver la sérénité et le bon déroulement du séjour, les animaux ne sont pas acceptés.

10. Confidentialité

Engagement de l'équipe d'animation

Nous nous engageons à respecter la confidentialité de toutes les informations personnelles communiquées par les participants, que ce soit sur la fiche d'inscription ou au cours du séjour.

Engagement des participants

En participant au séjour, tu t'engages à préserver la confidentialité des informations partagées par les autres participants, ainsi que des documents auxquels tu auras accès avant, pendant et après le séjour.

11. Les contre-indications

Ce jeûne est déconseillé dans les situations suivantes :
- Cachexie (maigreur extrême)
- Anorexie et troubles du comportement alimentaire
- Hyperthyroïdie non contrôlée
- Insuffisance cérébrovasculaire avancée ou démence
- Insuffisances hépatique, rénale ou cardiaque sévères
- Tuberculose

Les indications qui présentent un risque et doivent être supervisées par un médecin :
- Addictions
- Diabète de type 1
- Troubles psychotiques
- Maladie coronarienne instable ou grave
- Décollement de rétine
- Ulcère duodénal ou ventriculaire
- Cancer



Fiche d'inscription

dates du séjour

prénom, nom

email téléphone

adresse

code postal, ville

personne à contacter en cas d'urgence

taille poids âge

As-tu déjà pratiqué le jeûne ?

• Oui (précise) :

• Non

As-tu des appréhensions à pratiquer le jeûne ?

• Oui (précise)

• Non

As-tu des antécédents de santé :

Suis-tu un traitement médical ?

• Oui (précise)

• Non

As-tu des problèmes pour marcher ?

• Oui

• Non

Viens-tu seul ou accompagné ?

• Seul

• À deux ou plus (précise : ami(e)s, couple, famille...) :

Mode de transport pour venir :

Attestation

J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter participer à un séjour rando jeûne et yoga.
Je certifie être en bonne santé et capable de marcher au minimum 2 heures par jour. Je m'engage à assurer mes responsabilités personnelles durant le stage. Je certifie avoir pris connaissance des contre-indications du jeûne, incluses dans les informations générales, et confirme ne présenter aucune d'entre elles.
J'ai pris connaissance et accepté les conditions générales.

fait à

en date du

prénom et nom, suivis
de la mention « lu et approuvé »

À retourner par courrier à :
Olivier Follerot
3 boulevard Vincent Auriol
31170 Tournefeuille