



Jeûne et Randonnée Bölling

Chères Amies, Chers Amis de Jeûne et Randonnée Bölling,

Nous vous souhaitons d'avoir passé un bel été avec des moments de fraîcheurs bienfaisantes. L'automne approche et nous sommes heureux de vous partager nos dates de séjours Jeûne et Randonnée à Léoux et à l'Adret de Cornillac - les deux équipes vous accueillent dans les meilleures conditions. Cette période de changement de saison est propice au ressourcement et à l'optimisation de votre forme pour vivre une rentrée pleine d'énergie.

Ci-après le calendrier de nos stages actuels. Cliquez sur la semaine qui vous intéresse :

En bleu Nicola et Alissa : 06 33 16 66 88 - En rose Christopher et Rhéa : 07 82 46 44 77

17/09 **24/09** **01/10** **08/10** **15/10** **22/10** **29/10** **05/11**

17/09 (doublet !): Jeûne, Randonnée et Eutonnie avec Nicola et Jessie Delage - détails et inscription

29/10 : Jeûne, Randonnée et Méditation avec Nicola et le Dr. Philippe Batut - détails et inscription

05/11 : Jeûne, Randonnée et Méditation avec Nicola et le Dr. Philippe Batut - détails et inscription

Jeûne et Randonnée Nicola Bölling



Nicola Bölling-Piccardi

Maîtrise d'Allemand, Formation à l'accompagnement au jeûne par Gertrud et Gisbert Bölling et par Christophe Michl en Allemagne, Formation en Alimentation Vivante par l'Institut Ann Wigmore. formée à l'irrigation du côlon par AXIOMES, Animatrice de Randonnée FFRP, Vice-présidente de la FFJR, Membre de l'Académie Médicale du Jeûne.



Alissa Piccardi-Bölling

Notre responsable Communication et Accueil, petite fille de Gisbert et Gertrud Bölling, formée à l'Alimentation vivante par l'école Ann Wigmore, Master 2 en gestion d'entreprise et communication, Secrétaire Générale de la FFJR, passionnée par la Vie et par l'Humain.

Pionniers et fondateurs de Jeûne et Randonnée en France, la famille BÖLLING propose des stages depuis 1990 en Drôme Provençale dans un environnement exceptionnel, ou au pied du Mont Ventoux.

Nos randonnées ont lieu en moyenne montagne mais nous avons toujours deux accompagnateurs ce qui permet de nous adapter à votre rythme !

Les stages de Rhéa et Christopher à Léoux :



Rhéa Malone,

accompagnatrice de Jeûne et Randonnée formée par ISUPNAT, Pierre Juveneton et Gertrud et Gisbert Bölling, à l'Irrigation Colonique par AXIOMES. Animatrice de Randonnée FFRP.

Christopher Bölling,

Maître Praticien PNL, accompagnateur de Jeûne et Randonnée formé par Christoph Michl et Gertrud et Gisbert Bölling, Animateur de Randonnée FFRP.

Stages de sept jours, randonnée en moyenne montagne, beaucoup de temps passé en pleine nature. La plupart des randonnées se déroulent autour de la montagne d'Angèle (1606 m). Baignades en rivière lors de la période chaude de l'année et option Spa le reste du temps, piscine chauffée une partie de l'année - Spa des Terrasses <https://www.lespadesterrasses.com/>

Les 100 km en jeûnant d'un groupe de médecins

Du 18 au 24 septembre 2022

Pour affirmer le sérieux, la sécurité et les bénéfices médicaux du jeûne selon la méthode Buchinger, les médecins de l'Académie Médicale du Jeûne vont marcher cent kilomètres en une semaine, du 18 au 24 septembre 2022, sur le sentier mythique du GR34 en Bretagne.



En savoir plus

Le sommet du jeûne

Du 26 septembre au 2 octobre 2022

Suite au succès du 1er sommet du Jeûne, nous vous convions à nouveau du 26 septembre au 2 octobre pour explorer encore plus en profondeur tous les aspects du jeûne. L'intention est de partager et de s'appuyer sur les connaissances actuelles du jeûne basées sur l'expérience des professionnels et acteurs de la santé en France et à l'étranger.



En savoir plus

Les deux équipes de Jeûne et Randonnée BÖLLING se tiennent à votre disposition et Gisbert et Gertrud BÖLLING se joignent à nous pour vous saluer de nos montagnes de la Drôme Provençale.



Toute la famille a participé à l'organisation de nos stages - depuis 1990 !