Jeûne et Randonnée
Nicola Bölling ®

Jeûne et Randonnée®
& Eutonie

"En mouvement pour libérer le corps et l'esprit".

Dans le cadre charmant de la Drôme Provençale, vivez l'expérience du jeûne allié à l'Eutonie et à la randonnée. Ces trois disciplines complémentaires pratiquées ensembles permettent de lâcher prise et de créer un espace propice au renouvellement, tant physique que mental.
A la suite de ce constat deux experts, Nicola Bölling et Jessie Delage, ont décidé de regrouper leurs compétences pour vous proposer le séjour Jeûne, Randonnée et Eutonie.

Nicola Bölling

Experte Jeûne

Depuis 15 ans, elle accompagne des stages de Jeûne et Randonnée au centre de Jeûne et Randonnée Bölling en Drôme Provençale avec ses parents Gisbert et Gertrud Bölling, pionniers du jeûne en France. D'origine allemande, c'est en 1990, qu'ils importent le concept de Jeûne et Randonnée depuis l'Allemagne vers la France. Dans ce cadre familial, Nicola a commencé à pratiquer le jeûne dès son plus jeune âge. Diplômée de la Formation Fastenwandern délivrée en Allemagne par le créateur du mouvement Jeûne et Randonnée : Christoph Michl. Vice-Présidente de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée.

Jessie Delage

Professeur d'Eutonie

Elle pratique le jeûne depuis « toujours » et Jeûne et randonnée régulièrement chaque année depuis 2009, offrant depuis quelques années un temps d'eutonie après les randos. Ainsi l'idée nous est venue, devant l'enthousiasme des participants d'organiser cette semaine de partage.

L'eutonie Gerda Alexander et le jeûne

Faire une semaine de jeûne, c’est nous donner un temps pour nous, pour notre santé, pour notre vitalité, ce qui est grandement favorisé par l’écoute attentive de notre corps.

Durant les randonnées, cette faculté se révèle précieuse. Sentir et donc savoir quand accélérer le pas, quand le réduire, quand prendre un temps de repos, que faire pendant ce repos, pour que chaque moment de cette semaine soit au service du corps, du vivant en nous. Le tonus musculaire varie en fonction de la situation vécue et nous pouvons le réguler.

Les cours le soir nous permettront d’affiner nos perceptions des besoins de notre corps, de s’étirer, de récupérer après l’effort. En relation avec nous-mêmes, car la sensation, c’est notre intime. L'eutonie se pratique sans modèle extérieur et l'expérience prime.

Le mot eutonie (de eu : juste, harmonieux et de tonos : tonus) désigne à la fois l’équilibre tonique et la méthode mise en place par Gerda Alexander (1908-1994) pour y parvenir.

Le lieu choisi pour vous accueillir

Gîte de l'Adret de Cornillac (26)

https://www.adret-provence.com/fr/presentation.htm

Pour vous accueillir, nous avons choisi un lieu en plein coeur de la Drôme Provençale, avec une vue magnifique sur la vallée et en parfaite adéquation avec notre état d'esprit.

Journée type

(Susceptible d'être modifié en cas d'intempéries et autres questions logistiques)

8h00 - Réveil en douceur : eau chaude, citron pressé et tisane
9h00 - Eutonie & Éveil corporel
9h30 - Randonnée : Eutonie en pleine nature & Pauses
14h30 - Repos, après midi libre, massages, soins
18h00 - Bouillon du soir
18h30 - Conférence du soir
20h00 - Eutonie du soir

Possibilité de réserver un ou des massages sur place (avec frais supplémentaires).

Les Tarifs

Accompagnement Jeûne, Randonnée et Eutonie
Possibilité d'entretiens individuels par les experts
Hors logement et soins
Séjour de 7 jours
675€/pers.

Logement pour 6 nuits
en chambre double
170€/pers.
en chambe individuelle
290€/pers.

Les Massages
Les massages et les masseurs vous seront présentés sur place
Réservation de créneaux sur place
à partir de 55€.

Au plaisir de vous accueillir pour une belle semaine partagée en Drôme Provençale.

Notre équipe vous attend pour vous accompagner dans les meilleures conditions tout au long de votre séjour Jeûne, Randonnée et Eutonie.

Jeûne et Randonnée

Nicola Bölling ®

Les différentes étapes de ma réservation

1. **Je rempli et signe** mon formulaire d'inscription individuel ci-dessous.

2. Je prépare un virement (RIB ci-dessous) ou un chèque **d'acompte d'un montant de 275€** (chèque à l'ordre de « Jeûne et Randonnée Nicola Bölling »).

IBAN : FR 76 1390 6001 3485 0588 8504 095
BIC : AGRIFRPP839
Intitulé du compte : SARL JEUNE ET RANDONNEE NICOLA BOLLING

3. **J'envoie** mon formulaire individuel d'inscription complété et signé **soit par mail** à l'adresse "piccardi.alissa@gmail.com", **soit par courrier postal** à l'adresse suivante : Alissa Piccardi – 25 avenue Boissy d'Anglas 26170 BUIS LES BARONNIES

4. **Je reçois** par mail ma confirmation d'inscription qui contiendra tout ce qu'il faut pour bien préparer mon jeûne.

5. **Je règle le solde** de mon stage (400€ + Prix du logement) en arrivant sur les lieux du stage par chèque ou en espèce (on ne prend pas la carte bancaire).

Pour le bon déroulement du stage, merci de vous inscrire avant le 15 août 2023.

FORMULAIRE INDIVIDUEL D'INSCRIPTION

Séjour Jeûne, Randonnée et Yoga
du 16 au 24 septembre 2023

Nom & Prénom : _____

Adresse : _____

_____

Tel : _____ E-mail : _____

Date de naissance, poids & taille : _____

Logement souhaité (cocher la bonne case correspondant à votre souhait à gauche) :

- ☐ Chambre triple à 130€/pers. la semaine.
- ☐ Chambre double à 170€/pers. la semaine.
- ☐ Chambre individuelle à 290€/pers. la semaine.

Votre Moyen de transport : ☐ Voiture ☐ TGV

Est-ce votre premier séjour ? : _____

Si vous avez déjà jeûné, merci de nous résumer votre expérience : _____

_____

_____

Objectif de votre semaine : _____

_____

_____

Autres informations ou commentaires : _____

_____

Jeûne et Randonnée
Nicola Bölling ®

Le montant total de **l'accompagnement du stage Jeûne, Randonnée et Eutonie** est de : 675€ (logement et soins/massages non compris).

Le montant total de **l'acompte** à verser pour confirmer l'inscription est de : 275€.

J'envoie un virement (RIB ci-dessous) ou chèque de ce montant à l'ordre de « Jeûne et Randonnée Nicola Bölling » avec ce formulaire par mail à l'adresse **piccardi.alissa@gmail.com** ou par courrier postal à l'adresse **Alissa Piccardi, 25 avenue Boissy d'Anglas 26170 BUIS LES BARONNIES** afin de valider la réservation de mon séjour. Le chèque sera encaissé seulement une semaine avant le début du séjour.

IBAN : FR 76 1390 6001 3485 0588 8504 095
BIC : AGRIFRPP839
Intitulé du compte : SARL JEUNE ET RANDONNEE NICOLA BOLLING

Je m'engage à régler le solde le jour de mon arrivée sur les lieux du stage par chèque ou en espèce (on ne prend pas la carte bancaire).

Dans la mesure du possible merci de vous inscrire avant le 15 août 2023 pour nous permettre d'avoir le nombre d'inscrits minimum qui nous garantira que le stage ai lieu.

CONDITIONS D'ANNULATION

En signant ce contrat, vous acceptez de verser les frais d'annulation de votre réservation, fixés selon les modalités suivantes :

Le participant peut annuler sa réservation par écrit uniquement jusqu'à 21 jours avant son arrivée sans frais pour lui.

Ensuite, lui seront facturés des frais d'annulation comme suit :

I. De 20 à 14 jours avant son arrivée = 275€,

II. A partir de 14 jours avant le début du séjour, le séjour est dû en sa totalité.

III. En raison de la situation actuelle, en cas d'annulation à cause du Covid-19, seuls des frais de dossier vous seront retenus pour un montant de 75€.

Enfin, tout séjour commencé est dû en sa totalité.

Jeûne et Randonnée
Nicola Bölling

► J’atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un stage « jeûne et randonnée » avec Jeûne et Randonnée Nicola Bölling.

J’atteste pour ce faire, être en mesure de marcher au minimum 3 heures/ jour, être en bonne santé et je m’engage à assurer mes responsabilités personnelles et en groupe.

Je confirme mes déclarations étant sincères et véritables et, dégage Jeûne et Randonnée Nicola Bölling de toute responsabilité à ce sujet. Je m’engage également à avertir tout changement de situation sur ma santé pouvant survenir avant le séjour.

J’ai bien pris connaissance des contre-indications du jeûne sur le site www.jeune-et-randonnee.com.

Je suis sous traitement médical pour la pathologie suivante : _____

_____

Dans ce cas, je joins un certificat médical obligatoire attestant la possibilité du jeûne et de la marche.

DATE & SIGNATURE Mention manuscrite "LU et APPROUVE"