



Fédération Francophone de
Jeûne et Randonnée



Tout savoir sur Jeûne et Randonnée



Annuaire des organisateurs Agréés
«FFJR Jeûne et Randonnée» - 2017/2018

Edito

Nous sommes très heureux de vous présenter la nouvelle édition de l'Annuaire FFJR avec **15 nouveaux organisateurs** labellisés FFJR Jeûne et Randonnée. Chacun d'entre eux a respecté un protocole strict pour obtenir le label, a suivi une formation solide en naturopathie et/ou en accompagnement Jeûne et Randonnée ; tous sont convaincu et passionné par le Jeûne et la Randonnée.

Nous sommes fiers de pouvoir aujourd'hui vous proposer le choix parmi plus de **55 centres/organismes** de Jeûne et Randonnée, qui proposent des stages détox dans plus de **85 lieux différents** en France et aussi à l'étranger. Cette grande variété d'offre vous permettra de trouver VOTRE jeûne idéal ! En fonction, de la destination choisie, de vos disponibilités, de vos préférences d'activités, de votre budget,...

« Nous sommes ravis d'être partenaires **du premier Colloque du Jeûne en France** organisé par l'école de naturopathie ISUPNAT! Des intervenants de qualité tels que Françoise Wilhelmi de Toledo, Yvon Le Maho, Thierry De Lestrade et Frédéric Lenoir vous transmettrons leur savoir sur le Jeûne. Nous vous y attendons nombreux ! Toutes les informations en page 59.

Vous retrouverez dans ce document tous les organisateurs labellisés FFJR – Jeûne et Randonnée référencés ainsi qu'une sélection d'articles sur Jeûne et Randonnée rédigés par nos experts.

Bonne découverte !
La commission FFJR.

Sommaire

Introduction

- 2 *La FFJR, c'est quoi ?*
- 4 *Les membres de la commission FFJR*
- 6 *La Charte FFJR*
- 7 *Pourquoi jeûner ?*
- 9 *Trois questions au Dr Philippe Batut*
- 10 *Les bienfaits d'une cure de jeûne*
- 12 *Témoignage de Laura Azenard*

Les Organismes

- 14 *La Carte FFJR*
- 16 *Sud-Est*
- 25 *Sud-Ouest*
- 29 *Nord-Est*
- 31 *Nord-Ouest*
- 39 *Mobiles, étranger...*

En savoir plus

- 43 *L'histoire du jeûne en France*
- 47 *L'actualité du jeûne : L'écosystème Jeûne*
- 51 *La surprenante croissance du jeûne en Europe*
- 55 *Bibliographie pour tout savoir sur le jeûne*
- 58 *Autres liens utiles*
- 59 *Événements*
- 61 *Index des organisateurs FFJR*

Qu'est ce que la FFJR ?

En quête de sens et de retour aux sources, vous êtes de plus en plus nombreux à être sensibles aux expériences, démarches et valeurs qui mettent en avant le bien-être et la (re)découverte de soi et du monde. C'est la raison pour laquelle le jeûne, et plus précisément la formule Jeûne et Randonnée® connaît un véritable essor depuis quelques années.



Si ce concept, consistant à jeûner tout en réalisant une randonnée en pleine nature, attire ; il est primordial de s'y engager dans les règles de l'art pour que cette démarche devienne tant une pause, qu'une régénération pour le corps. C'est dans cette optique que plus de 55 organisateurs

se sont regroupés, depuis plus de 20 ans en association : la FFJR (Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée), qui promeut le Label « Agréé FFJR Jeûne et Randonnée ».

Quel est l'intérêt du Label « Agréé FFJR Jeûne et Randonnée » ?

Sa vocation est de rassembler tous les professionnels respectant **des critères de formation et une charte qualité** rigoureuse vis-à-vis de l'accompagnement et de l'éthique (vous retrouverez ci-après la charte qualité). Ce label qualité est l'assurance de faire appel à des professionnels qualifiés, et bienveillants.

L'intérêt du Label « Agréé FFJR Jeûne et Randonnée » est de vous proposer des organisateurs qui ont remplis des critères stricts de formation et de compétences.

La FFJR, c'est aussi le choix !

La force de la FFJR c'est aussi la diversité des organisateurs, la diversité des lieux, des équipements, des activités et des tarifs. Plus de 55 organisateurs avec plus de 85 lieux en France sont répertoriés sur le portail FFJR Jeûne et Randonnée (www.ffjr.com). En quelques clics, il est possible de trouver une offre adaptée en sélectionnant votre lieu, vos dates de stages ou votre organisateur.

En plus de vous garantir un stage de qualité, la FFJR vous propose de trouver votre stage idéal, celui qui correspond vraiment à vos attentes.



Les Membres de la commission FFJR en 2017 et 2018



Jean Pascal David
La Maison du Jeûne
Trésorier
Responsable formation



Nicola Bölling
Jeûne et Randonnée Bölling
Relation presse
& communication
Photo Gia To giatophotography.com



Sandrine Bervas
Jeux Jeûne & Randonnée
Secrétaire - administratrice
Responsable site internet



Michèle Paris
Paciflor
Administratrice



Jérôme Capian
Jeûne Val de Loire
Administrateur



Invité permanent (Espagne)

Damien Carbonnier
Mi Ayuno
Représentant organisateurs hors France



Invité Spécial

Raymond Liljeros
Une Pause
Membre fondateur de la FFJR

La Charte «Jeûne et Randonnée»

Préambule : JEÛNE ET RANDONNÉE est libre de toute appartenance politique, partisane ou religieuse.

Article 1	JEÛNE ET RANDONNÉE propose des stages de jeûne diététique d'une semaine de type «Buchinger», associés à la marche à pied dans la nature comme activité principale.
Article 2	Le jeûne diététique s'adresse à des personnes en bonne santé.
Article 3	JEÛNE ET RANDONNÉE assure un encadrement qualifié aussi bien pour le jeûne que pour la marche.
Article 4	JEÛNE ET RANDONNÉE propose, après la marche, des échanges et des activités créatives, ludiques et culturelles.
Article 5	JEÛNE ET RANDONNÉE met à disposition de tous des informations concernant le jeûne, l'alimentation et l'hygiène de vie.
Article 6	JEÛNE ET RANDONNÉE utilise des produits naturels, biologiques et locaux, et propose un stage sans alcool, tabac, ni drogue.
Article 7	JEÛNE ET RANDONNÉE applique les règles élémentaires de bienveillance, discrétion et du devoir de réserve.

Pourquoi jeûner ?

Par Jean-Pascal DAVID

Quelques bases sur Jeûne et Randonnée : Qu'est-ce que le jeûne ?

Le jeûne est une méthode traditionnelle remontant à toutes les anciennes civilisations. Les grandes médecines traditionnelles l'ont toujours utilisé.

On l'observe aussi dans le règne animal. « Jeûner, c'est une méthode de vie prescrite par la nature » nous dit le Dr Lützner. L'animal malade jeûne spontanément et se met au repos.

Tous nos maux quotidiens trouvent en partie leurs origines dans notre mode de vie antihygiénique (alimentation excessive et dénaturée, stress, sédentarité, contact insuffisant avec les éléments naturels...). Les organes et les tissus sont de plus en plus saturés de déchets et les émonctoires (foie, rein, poumon, peau) ne peuvent plus réaliser correctement leur travail d'élimination. Le corps est dépassé, dans sa capacité de rétablir l'équilibre (homéostasie).

Les conséquences : Encrassement général et surcharge toxique de l'organisme, fatigue chronique, perte de vitalité, défenses immunitaires affaiblies...

Le jeûne, c'est l'abstinence de toute nourriture solide (absence de digestion) de un à plusieurs jours, qui permet au corps de se reposer afin de se concentrer sur l'élimination des toxines accumulées.

En économisant la fonction d'assimilation (la digestion),

coûteuse en énergie, les forces vitales de l'organisme sont détournées vers les fonctions d'élimination et de régénération. A travers cette période de nettoyage organique il lui est donné l'occasion de déposer bien des «bagages» inutiles !

Pourquoi bouger en jeûnant ?

L'intérêt premier de bouger en jeûnant c'est la mobilisation de nos humeurs (liquides : sang, lymphe...). Nos déchets stockés dans notre organisme seront plus facilement mobilisés et éliminés. Ces déchets circulants seront évacués par nos émonctoires (foie, rein, poumon, peau).

De plus, une activité physique légère comme la marche va, pendant le jeûne, stimuler notre activité rénale, cardiaque, pulmonaire, cutané, notre système d'élimination et de régénéscence. Elle va améliorer notre capacité à se désacidifier et éviter la perte protéique due à l'immobilité.

C'est aussi un moyen pour s'occuper, le temps d'une journée de jeûne, tout en nous permettant de découvrir les plus belles régions de France et d'ailleurs. Joindre l'utile à l'agréable !

Même si l'activité principale de « Jeûne et Randonnée » reste la marche à pieds dans la nature, les organisateurs FFJR proposent en complément d'autres activités dites « Activités physiques douces », comme le Chi gong, le Yoga, le do-in, le stretching, la natation et bien d'autres encore.

Qui peut jeûner ?

Ne vous aventurez jamais dans un jeûne sans un minimum de connaissances. Lisez ou renseignez-vous toujours auprès d'un professionnel pour savoir si le jeûne est adapté à votre tempérament ou à votre besoin du moment. Connaître les contre-indications strictes du jeûne est primordial. Si vous avez un doute, consultez un naturopathe, un superviseur/professionnel de jeûne ou votre médecin.

Trois questions au Dr Philippe Batut

Quel intérêt d'associer jeûne et randonnée ?

En Occident, notre mode de vie pousse à la surconsommation et à la sédentarité. Le jeûne permet à l'organisme de faire une pause durant laquelle il pourra s'autonettoyer, donc se régénérer. Il va en outre s'auto-restaurer en se servant dans son « frigo » - à savoir ses graisses de réserves. Et comme il puise aussi 4% de ses besoins dans la masse musculaire, pratiquer une activité physique permet d'en éliminer la fonte. Par ailleurs, marcher active le système lymphatique et aide à éliminer les déchets cellulaires qui seront ensuite évacués par les reins, puis la vessie.

Quels bénéfices peut-on en espérer ?

Grâce à cette phase de nettoyage, les activités rénale, cardiaque, pulmonaire et cutanée sont stimulées. Il a été prouvé que le jeûne agit favorablement sur les troubles métaboliques comme le diabète et les maladies cardiovasculaires, ce qui s'explique par la régularité de la glycémie et une baisse de la tension artérielle. De même, de nombreuses personnes constatent la disparition ou la diminution de maux récurrents – migraines, douleurs articulaires, colites... Enfin, les jeûneurs éprouvent souvent un sentiment de bien-être profond.

Y-a-t-il des éventuelles contre-indications ?

Oui, le jeûne s'adresse à des personnes en bonne santé. Il est par exemple strictement contre-indiqué en cas d'anorexie, de diabète de type 1 ou encore d'insuffisance hépatique. Il est également proscrit aux femmes enceintes ou qui allaitent.

L'ensemble des contre-indications se trouvent sur le site de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée (ffjr.com). En revanche, aucune condition physique particulière n'est requise pour effectuer les randonnées. Il ne s'agit que d'une activité modérée adaptée à chaque profil, non-sportifs inclus.

Les bienfaits d'une cure de jeûne

par le Dr. Raphaël Perez

Le jeûne est bon pour la santé, la ligne, le moral, et bien plus encore. Il est utilisé depuis longtemps pour ses vertus préventives et thérapeutiques, visibles rapidement. D'abord préconisé sur des connaissances empiriques, le jeûne est de plus en plus étudié. La science commence à valider les bienfaits du jeûne et de la restriction calorique.

La mise au repos du système digestif et de la flore intestinale est le premier bienfait d'une cure de jeûne. La flore intestinale, si importante pour notre corps, se rééquilibre. Le foie et la muqueuse de l'intestin se réparent. A l'extérieur, les effets positifs s'observent sur la peau et les cheveux. La peau se régénère, elle devient plus lisse et le grain de peau plus fin. Les cheveux se fortifient.

Des bénéfices très intéressants sont aussi visibles sur le poids, les troubles métaboliques (diabète) et les maladies cardiovasculaires. Le fonctionnement du pancréas et la régulation de la glycémie s'améliorent. Le taux de cholestérol et la tension artérielle se normalisent.

Les réactions biologiques du jeûne apaisent l'état inflammatoire et renforcent le système immunitaire. Les troubles inflammatoires chroniques (arthrite, fibromyalgie, allergies, intolérances alimentaires, colite, etc.) sont soulagés. La pratique du jeûne durant

les périodes saisonnières allergiques réduit considérablement la sensibilité aux allergènes. La cure de jeûne oblige l'organisme à vivre sur ses réserves excédentaires. Ce n'est pas pour autant un régime amaigrissant ou le nouveau régime à la mode. Le jeûne fait partie d'une hygiène de vie et ne doit pas intervenir comme une punition ni comme le moyen ultime de contrôler son poids par éviction de l'alimentation. La perte de poids est une conséquence bénéfique du soulagement métabolique de l'organisme.

Durant le jeûne, le système nerveux n'est plus ballotté entre les phases de stimulation et de dépression, avec les nombreux symptômes désagréables des hypoglycémies et du déséquilibre de la flore intestinale. Il n'est plus encombré par les surcharges alimentaires. Cela se ressent par une sensation d'apaisement et de sérénité.

Récemment, ce sont les bénéfices du jeûne, en accompagnement thérapeutique de la chimiothérapie anti-cancéreuse, qui ont beaucoup fait parler d'eux. Le jeûne renforce l'efficacité du traitement tout en réduisant les effets secondaires.

Globalement, le jeûne permet à l'organisme de retrouver un meilleur état de fonctionnement et de se soulager des surcharges accumulées au fil des mois et des années.



Docteur Raphaël Perez

Auteur de plusieurs livres, conférencier et rédacteur en chef de la revue d'hygiène naturelle « Nature & Santé » depuis 2011. Il dirige un centre de santé naturelle, qui propose des stages de jeûne.

Témoignage de Laura Azenard : de l'arthrose au jeûne, du jeûne au bonheur



Laura Azenard, de l'arthrose au jeûne, du jeûne au bonheur.

Il y a quatre ans, je me suis retrouvée face à une arthrose particulièrement handicapante au niveau des genoux. Rien d'extraordinaire penserez-vous, 10 millions de personnes en France souffrent de cette maladie irréversible et évolutive. Sauf que je décide de lui résister. Je teste toutes les solutions conventionnelles mais surtout alternatives pour éviter la pose de prothèses.

A cette époque-là, je suis la caricature de la working-girl parisienne et j'associe les thérapeutes de médecine non-conventionnelle à de doux hurluberlus déconnectés de notre réalité. Mais je souffre tellement que je suis prête à me livrer à toutes les expériences. Etant inculte dans la matière, je me commence par me documenter. Je finis par tomber sur le livre de Françoise Wilhelmi de Toledo « L'art de jeûner ». J'apprends que le jeûne abaisse le niveau d'inflammation, je veux tester. Je trouve très vite le site internet de la Fédération Francophone Jeûne et Randonnée, portée par les pionniers du jeûne en France. Les compétences et le professionnalisme des organisateurs me rassurent. Me voilà partie pour un jeûne de 15 jours dans le sud de la France. Je suis immédiatement conquise. J'ignorais l'existence de ces endroits dans lesquels vous arrivez patraque et dont vous repartez en pleine forme. Effectivement, à partir du 4ème jour de jeûne, mes douleurs régressent, et ce, jusqu'à la fin de mon stage. A mon retour, je chausse mes baskets et je pars courir alors que tous mes rhumatologues me certifiaient que je ne pourrai plus jamais courir. Voilà pour moi la preuve qu'il existe bien d'autres solutions que les anti-inflammatoires de la médecine allopathique et que le lien entre ce que nous mangeons et ce que nous sommes est direct.

Avec la volonté de transmettre un message d'espoir, je partage mon expérience à travers un premier livre « Comment j'ai vaincu l'arthrose » aux éditions Thierry Souccar, et de nombreuses conférences à travers la France. Promouvoir le jeûne et une alimentation de bon sens m'anime toute entière. Au-delà de m'avoir redonné de la mobilité, le jeûne a été un extraordinaire déclencheur. Il m'a donné l'élan pour réformer mon mode de vie et mon alimentation. Mais surtout, il a nourri un désir profond

de reconversion. Cet état de clairvoyance bien connu des jeûneurs, permet, quand l'horizon nous semble assombri, de voir le champ des possibles s'ouvrir et de prendre des décisions généralement laissées en suspens depuis longtemps. Je n'aspire plus qu'à une chose : organiser mes propres stages de jeûne au sein de la fédération, partager mes connaissances, prendre soin de moi. Je me forme alors à l'hygiénisme et à l'accompagnement en jeûne auprès de Désiré Mérien, biologiste de renom et pionnier du jeûne et aussi à la réflexologie plantaire et la naturopathie à l'Institut Français des Sciences de l'Homme.

Aujourd'hui, je ne souffre plus, je viens de courir la Saintélyon une course de ma région de 75 kilomètres, je suis naturopathe et réflexologue, je propose mes stages de jeûne et mono diète dans le Beaujolais des Pierres dorées, à 35 kilomètres de Lyon. Un deuxième livre sort aux éditions Dangles. Bref, je suis heureuse et c'est au jeûne que je le dois.

Alors si vous êtes souffrant ou si vous êtes fatigués, si vous n'arrivez plus à vous engager... jeûnez ! Tous les organisateurs de la Fédération sauront vous accompagner avec bienveillance dans cette aventure qui risquerait bien de changer votre vie.



Laura Azenard

Jeune cadre énergique et sportive, ressent de terribles douleurs dans les genoux l'année de ses 40 ans. Diagnostic : arthrose grave. Il n'y a rien à faire, lui disent les médecins, sinon renoncer à sa vie d'avant et prendre des médicaments contre la douleur pour le restant de ses jours.

« Alors j'ai décidé de me battre », dit-elle.

Seule, elle se documente sur les solutions aussi bien conventionnelles qu'alternatives contre l'arthrose. Et décide de toutes les tester !

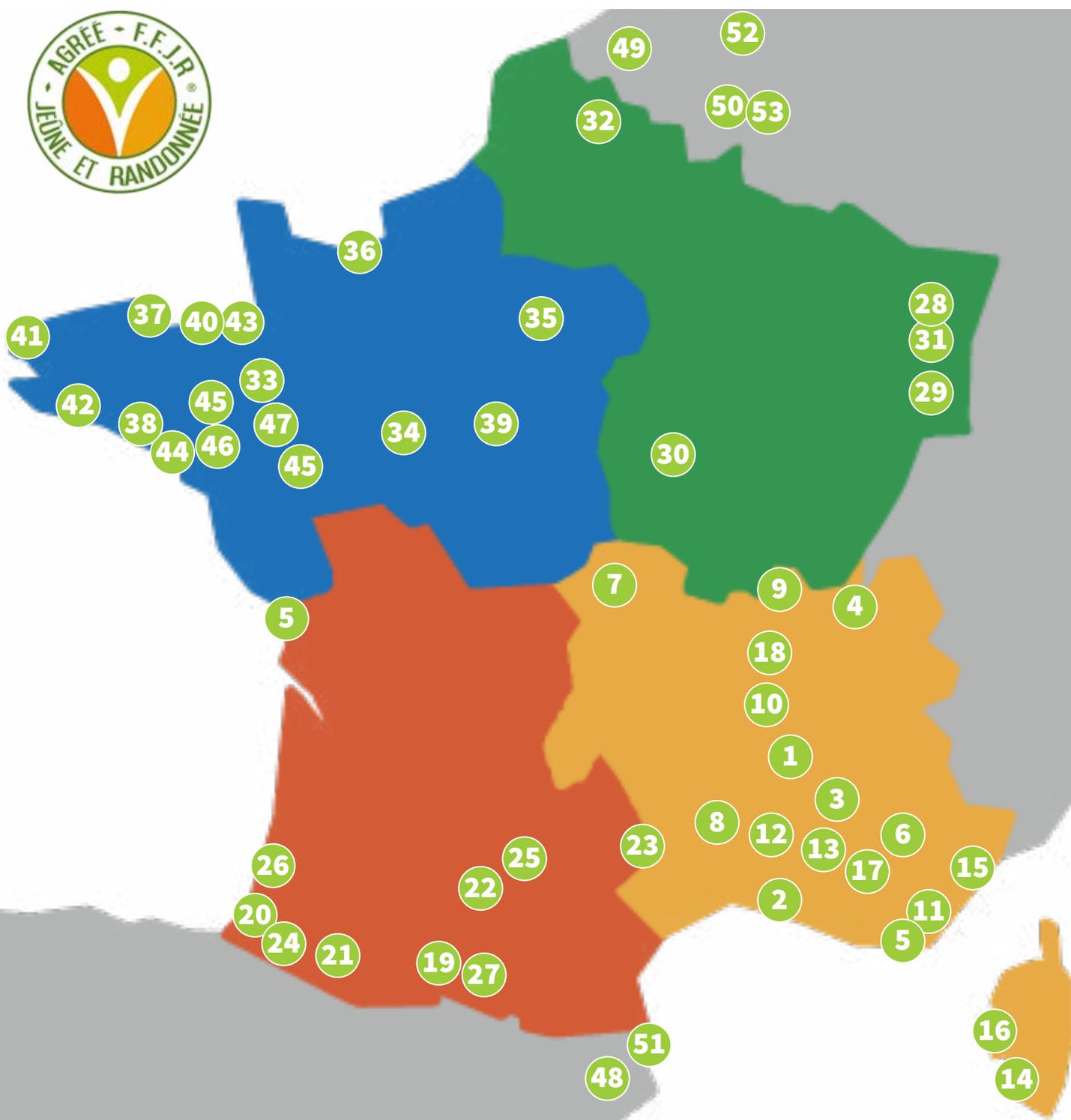
Pendant un an, elle va essayer pas moins de 20 remèdes et traitements : kiné, semelles, injections, compléments alimentaires, ventouses, jeûne, médecine indienne, gym, magnétisme, ostéopathie, phytothérapie, alimentation...

C'est ce banc d'essai inédit, grandeur nature, qu'elle livre ici avec humour et allant, agrémenté de son jugement et de ses conseils. C'est ainsi que pour chaque approche, vous saurez : Les bénéfices qu'elle en a tirés, ce que dit la science, comment la mettre en pratique concrètement (adresses, prix, mode d'emploi...).

Retrouvez son livre sur www.nutrivi.fr

Les organisateurs «Agréés FFR Jeune et Randonnée»

Retrouvez la liste de tous nos organisateurs agréés, classés par région en France et à l'étranger...



SUD-EST

- 1 Jeûne et Randonnée Bölling p.16
- 2 Jolie Jeûne p.16
- 3 Jeux, Jeûne et Randonnées p.17
- 4 Le jeûne de la cascade p.17
- 5 Une pause p.18
- 6 Chemin de la Santé p.18
- 7 Jeûne et détox en Auvergne p.19
- 8 Détox nature p.19
- 9 L'Esprit Détox p.20
- 10 Atelier Jeûne & Diététique p.20
- 11 Jeûne et remise en forme p.21
- 12 La Maison du Jeûne p.21
- 13 Escale Détox p.22
- 14 La Pensée Sauvage p.22
- 15 Ekkilibre p.23
- 16 Les Arbousiers p.23
- 17 Pause Vitalité p.24
- 18 L'Amandier p.24
- 19 Les sentiers Buissonniers p.25
- 20 Graine d'Énergie p.25
- 21 Centre Hygéia p.26
- 22 Les chemins du Jeûneur p.26
- 23 Terres du Sud p.27
- 24 Yoga Jeûne p.27
- 25 Les belles humeurs p.28
- 26 Jeûne in Landes p.28
- 27 Sur d'autres Chemins p.29

NORD-EST

- 28 Stenvitalité p.29
- 29 Jeûne Nature p.30
- 30 Détox à la carte p.30
- 31 Naturel en soi p.31
- 32 Maïa Gaia p.31
- 33 Jeûner sans Frontières p.32
- 34 Jeûne Val de Loire p.32
- 35 Jeûne Ile de France p.33
- 36 Normandie Jeûne & Nature p.33
- 37 Paciflor p.34
- 38 Les passagers du jeûne p.34
- 39 Jeûne Relaxation Randonnée p.35
- 40 Chemin jeûnant p.35
- 41 Jeûne et Equilibre p.36
- 42 Randodiète p.36
- 43 Jeûner Côté Mer p.37
- 44 Jeûne Zen Harmonie p.37
- 45 Les Champs du Présent p.38
- 46 Jeûne et Découverte p.38
- 47 Jeûne et Plénitude p.39
- 48 Mi Ayuno p.39
- 49 Vitam'Inn p.40
- 50 Jeûne, Detox & Compagnie p.40
- 51 Aqua Jeûne et Randonnée p.41
- 52 École de Santé p.41
- 53 Jeûne-En-Soi p.42

NORD-OUEST

mobiles, étranger

SUD-OUEST



1 Jeûne et Randonnée Bölling

Organisateur : G.BÖLLING

Adresse : Léoux, lieudit Les Moutons - 26510

Pionniers et fondateurs de Jeûne et Randonnée en France, l'équipe Bölling vous propose des stages depuis 1990. Les stages débutent tous les samedis tout au long de l'année à Léoux en Drôme Provençale dans un environnement exceptionnel.

Lieux :
Drôme Provençale
Tél :

06 33 16 66 88 ou
07 82 46 44 77

Sites Web :

www.jeune-et-randonnee.com
www.jeuner-au-soleil.com

CENTRE DE BIEN-ÊTRE ET DE REMISE EN FORME ENTRE CALANQUES & PINÈDES SOUS LE SOLEIL DE MÉDITERRANÉE

Joli Jeûne
PRIORITÉ AU BIEN-ÊTRE

CURES DÉTOX, MONO-DIÈTE OU JEÛNE

Livre d'or
Un grand merci à Agnès et ses partenaires pour leur accueil, suivi, attention constante. Je me suis sentie soutenue, rassurée et motivée en permanence. Je

Lieux :
Calanques
Côte Bleue

Tél :
06 33 06 07 32

Site Web :
www.joli-jeune.fr

2 Joli Jeûne

Organisateur : Agnès & Xavier LECLERC-BERNAIN
Adresse : JoliJeûne Rue de Fanny - 13500 Carro

En bord de mer dans un établissement moderne et confortable, venez profiter de l'expertise JoliJeûne dans le Bien-Etre et la Remise en Forme. Randonnées actives, préparateur physique, nutrithérapeute, sauna, jacuzzi et Institut de soins à votre disposition.



3 Jeux, jeûne et randonnées

Organisateur : Sandrine & Laurent BERVAS
Adresse : Bras d'Asse (Provence) Sainte-Anne Martinique)

Nous vous accueillons à Bras d'Asse dans un hameau privé (sauna, piscine, jacuzzi) au cœur de la Provence entre Verdon et Lubéron. NOUVEAUTE 2018 : des séjours aux Antilles dans un cadre idyllique.

Lieux :

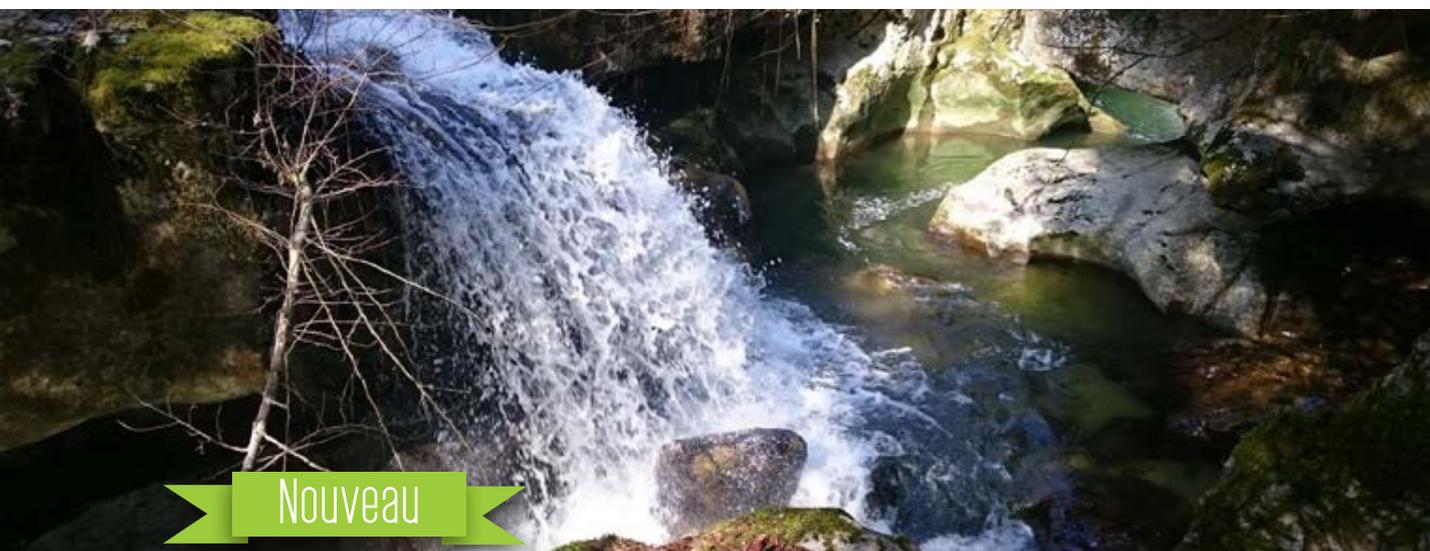
Provence, Verdon /
Lubéron, Martinique

Tél :

07 89 60 83 21

Site Web :

www.jeux-jeune-rando.com



Nouveau

Lieux :

Ain
Région lyonnaise

Tél :

06 59 49 88 95

Site Web :

www.lejeunedelacascade.fr

4 Le jeûne de la cascade

Organisateur : Sophie ROUSSET

Adresse : 3 place du revard Appt 70 - 73100
Aix Les Bains

Le jeûne offre une pause au corps mais aussi à l'esprit. Venez-vous offrir une parenthèse de bien-être, de légèreté et de calme auprès des cascades du Bugey, entre Lyon, Genève et Chambéry.



5 Une pause

Organisateur : Raymond LILIEROS

Adresse : Corse, Porquerolles, Oléron, l'Archipel de Stockholm, Périgord

Balades faciles et agréables aux îles, au bord de mer et ailleurs. Une semaine sans réveil, sans obligations, à l'écoute de soi avec grasses matinées pour du vrai repos. En option : massages de bien-être. Et le soir : enseignement nutrition et hygiène de vie.

Lieux :

Corse, Porquerolles, Oléron, Stockholm, Périgord

Tél :

06 32 37 90 66

Site Web :

www.unepause.fr



Lieux :

Gorges du Verdon, Méribel, Champagny

Tél :

06 47 64 16 93

Site Web :

www.chemindelasante.com

6 Chemin de la santé

Organisateur : Clemens Hesse

Adresse : Chemin de la Rouguière - 04500 RIEZ

30 stages à l'année dans des lieux d'exception (Provence, Savoie, Sud-Ouest), sélectionnés pour leur qualité de confort et leur environnement naturel privilégié. Hébergement en chambre individuelle avec salle de bain privative. Activités et conférences quotidiennes, soins de bien-être, accompagnement individuel.



7 Jeûne et détox en Auvergne

Organisateur : Jean-Pierre JAMET Le Leziau
Adresse : Le Leziau - 03270 Busset

Cure de jouvence à la Sylveraie, paradis de verdure avec vue magnifique sur les volcans d'Auvergne. Remise en forme, cure-détox et douceur de vivre (sauna, piscine, massages, bibliothèque, yoga et ballades touristiques faciles) avec notre équipe de naturopathes expérimentés.

Lieux :
Vichy

Tél :
04 70 41 03 81

Site Web :
www.jeune-detox.fr



Nouveau

Lieux :
Drôme
Tunisie

Tél :
06 10 39 14 46

Site Web :
www.detox-nature.net

8 Détox nature

Organisateur : Alexandra LOHR
Adresse : La Villa Charmeuse Fleurie
 1, chemin de la Glacière - 30210 Collias

Cure de régénération avec un accompagnement naturopathique. Trois lieux privilégiés : L'environnement naturel préservé des Gorges du Gardon, Djerba La Douce, Une zone blanche au cœur du Parc régional du Vercors. Retrouvez toutes les informations sur notre site internet.



9 L'esprit Détox

Organisateur : Laura AZENARD

Adresse : 26 avenue des frères Lumière - 69008 Lyon

Nous vous accueillons dans la magnifique région du beaujolais des Pierres Dorées. Randonnées, yoga, massages, réflexologie rythmeront vos journées. Nos ateliers quotidiens autour de l'alimentation et nos conférences vous apporteront toutes les clefs à la réussite de votre reprise alimentaire.

Lieux :

Rhône Alpes

Tél :

06 87 37 77 36

Site Web :

www.lespritdetox.com



Nouveau

Lieux :

Loire

Tél :

06 75 47 62 87

Site Web :

www.atelierjeune-dietetique.com

10 Atelier Jeûne & Diététique

Organisateur : Nathalie LAVIGNE

Adresse : Domaine de la Bonne Etoile - 1149 route du Viviers – 26240 BEAUSEMBLANT

Un pur moment de relaxation, de bonheur et de bienveillance partagé dans un groupe réduit et amical. Venez jeûner et vous ressourcer au château, équipe professionnelle à votre écoute, balades panoramiques, conférences pour optimiser votre santé (sortie spa et spirulinier).



11 Jeûne Remise en Forme

Organisateur : Danièle MUTELET
Adresse : 400 Chemin des Carrières - 83550
 VIDAUBAN

Tentez l'efficacité d'un jeûne et randonnée dans une région d'exception, le centre Var. Notre objectif est d'aider les personnes qui le souhaitent à atteindre le maximum de leur potentiel santé. Pour cela nous appliquons des méthodes simples, naturelles et efficaces, mêlant jeûne, sport et nutrition.

Lieux :
 Région PACA

Tél :
 06 77 26 02 35

Site Web :
www.jeune-remiseenforme.com



Lieux :
 Provence

Tél :
 04 42 97 49 57
 06 62 36 85 74

Site Web :
www.lamaisondujeune.com

12 La Maison du Jeûne

Organisateur : Jean-Pascal DAVID
Adresse : 504 Chemin de la Loube - 13760
 Saint-Cannat

La Maison du Jeûne vous accueille dans un esprit vacances au cœur d'une région d'exception : La Provence. Terrain plat 95%. Ateliers tous les soirs : Yoga, Do-In, Qi Gong... Espace bien-être : Spa, hammam, sauna, fitness... Profitez également de nos stages à thèmes «Yoga & Méditation» et «Cosmétique au naturel».



13 Escale Détox

Organisateur : Myriam BONNET & Cedric YGOUF

Adresse : Domaine Genty, route de saint Antonin - 13114 Puyloubier

Votre escale detox, jeûne, bien être et randonnée dans un cadre exceptionnel en Provence au pied de la montagne Sainte Victoire.

Lieux :
Provence

Tél :
07 82 07 38 34

Site Web :
www.escale-detox.com



Lieux :
Vercors
Ibiza

Tél :
04 75 44 55 58
06 22 45 17 34

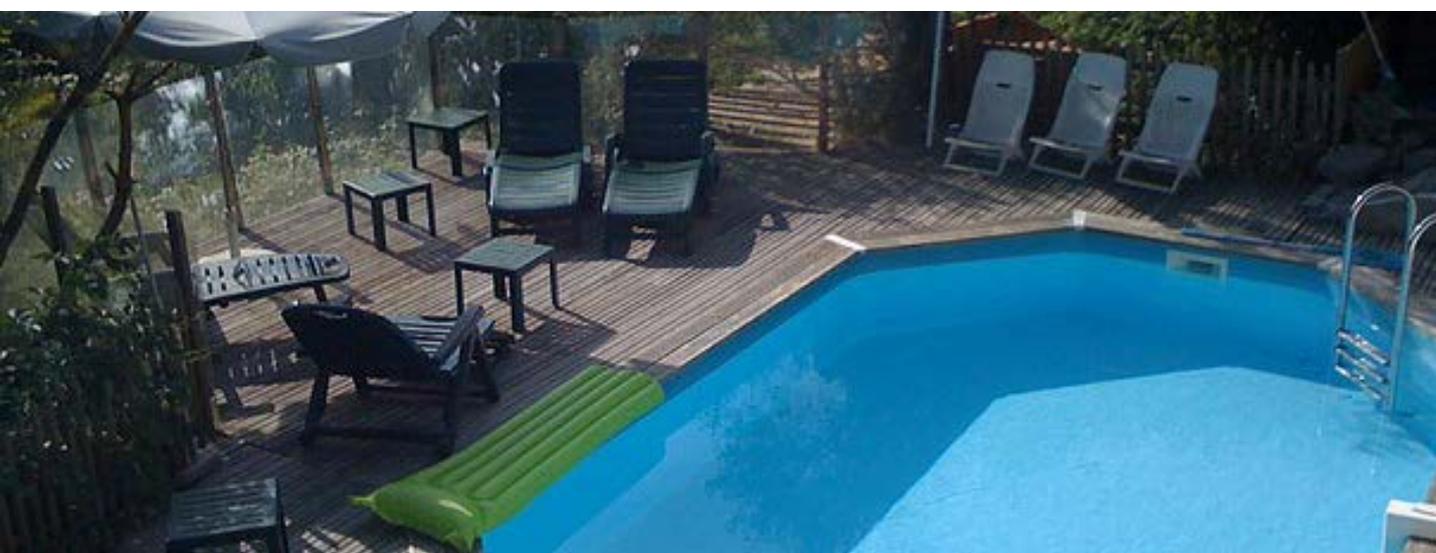
Site Web :
www.lapenseesauvage.com

14 La Pensée Sauvage

Organisateur : Thomas UHL

Adresse : Domaine La Pierre Blanche - 26400 Plan-de-Baix

Riche de plusieurs années d'expérience, nous vous proposons de vous initier à l'art de la détox et du bien-être dans un cadre d'exception et de référence. Lors de nos cure, vous bénéficierez d'un programme sur mesure.



15 Ekkilibres

Organisateur : Abigaëlle PENALBA
Adresse : Nice

Jeûne, Monodiètes, Alimentation Vivante, randonnées Mer et Montagne, au soleil et les pieds dans l'eau (piscine, jacuzzi). Conférences, yoga, soins optionnels Forme et Bien-être. Sourire et dynamisme de l'animatrice et des intervenants...

Lieux :
Côte d'Azur

Tél :
06 33 40 63 51

Site Web :
www.ekkilibres.com



Nouveau

Lieux :
Corse

Tél :
04 95 53 46 47

Site Web :
www.lesarbousiers-naturo-corsica.com

16 Les Arbousiers

Organisateur : Carole HIS
Adresse : Bastelicaccia

Soyez Acteur de votre santé! Sur la terre de Corse entre mer et montagne, vous allez prendre soin de vous.



17 Pause Vitalité

Organisateur : Gilles POULOT
Adresse : Céreste

Besoin de faire une pause pour retrouver votre vitalité ? Pause Vitalité vous propose, dans le merveilleux Parc régional du Lubéron, des semaines de « Jeûne et randonnée » pour retrouver votre forme et votre énergie vitale.

Lieux :
 Alpes de
 Haute-Provence

Tél :
 06 22 86 76 43

Site Web :
www.pausevitalite.com



Lieux :
 Vercors

Tél :
 04 75 76 40 89

Site Web :
www.amandier.info

18 L'Amandier

Organisateur : Dominique & Pierre JUVENETON
Adresse : Lozeron

L'Amandier, une pause bien être en Drôme... jeûne, détox et randonnée : un chemin vers soi pour mieux vivre avec les autres.



19 Les sentiers buissonniers

Organisateur : Valérie DESCOUBET

Adresse : Gîte Lou Bentenac, lieu-dit «Au Moulas» D.283 - 32420 MONTIES

Les Sentiers Buissonniers proposent des stages «jeûne et randonnée» au sein des beaux paysages vallonnés du Gers. Venez profiter d'un séjour ressourçant dans une superbe maison de maître du XVIIIème siècle avec vue sur les Pyrénées, sauna et jacuzzi.

Lieux :

Le Fauga
Montiès

Tél :

06 87 79 75 66

Site Web :

www.lessentiersbuissonniers.fr



Lieux :

Sare, Hossegor
Espagne

Tél :

06 89 92 77 69

Site Web :

www.grainedenergie.com

20 Graine d'énergie

Organisateur : Valérie MAURER

Adresse : Maison Ihartze artea Allée des platanes - 64310 Sare

Sur la côte basque, à 20kms de Biarritz, le climat est doux toute l'année. Je vous accueille dans une ferme du 18ème siècle au coeur de paysages très variés : océan, montagne et collines. + quelques stages en Andalousie et Espagne/nord.



21 Centre Hyggéïa

Organisateur : Laurence FONT

Adresse : Résidence Le Beau Site 785 route du Laca - 65130 CAPVENR LES BAINS

Laurence, naturopathe, vous assure un suivi personnalisé quotidien et vous fait découvrir au cours des randonnées de magnifiques sites. Profitez des plaisirs d'une eau thermale, et plus encore vous attendent dans les Hautes Pyrénées pour votre « détox » tout en douceur.

Lieux :
Hautes Pyrénées

Tél :
05 62 39 58 92
06 25 63 94 78

Site Web :
www.jeunedetox.fr



Nouveau

Lieux :
Toulouse

Tél :
06 12 59 40 11

Site Web :
www.lescheminsdujeuneur.fr

22 Les chemins du jeûneur

Organisateur : Marie-Chantal CABANAC
Adresse : 81 500 LAVAUUR

Se régénérer et se reconnecter avec soi-même lors d'une semaine de Jeûne dans un Gîte d'exception du Tarn en Occitanie. Au programme : Randonnées douces, Méditation dans un centre bouddhiste, Yoga, Détente dans le luxueux Spa et dans la Piscine extérieure chauffée.



23 Terres du Sud

Organisateur : Danièle CAZAL
Adresse : 13 chemin des Corbières - 30250
Junas

Une semaine pour vous détendre, vous chouchouter, récupérer de l'énergie et vous nourrir de la beauté des lieux et de la richesse des informations partagées – Une équipe dont les qualités humaines et les compétences sont plébiscitées stage après stage.

Lieux :
Languedoc-Roussillon

Tél :
06 19 51 00 04

Site Web :
www.terresdusud.net



Lieux :
Pays Basque Sri Lanka
Maroc

Tél :
06 18 33 42 61

Site Web :
www.yoga-jeune.fr

24 Yoga Jeûne

Organisateur : Isabelle & Christophe MOUGINOT
Adresse : Pays Basque / Sri Lanka / Maroc

Isabelle et Christophe mettent à votre service plus de 20 ans d'expérience dans le jeûne, le yoga et la méditation. 1 semaine de ressourcement avec une équipe de professionnels qui veillent sur vous avec bienveillance.



25 Les belles humeurs

Organisateur : Sandrine LEFOYE
Adresse : La Mayzou - 81120 SIEURAC

Sandrine, NATUROPATHE vous accompagne pour un jeûne en petit groupe (7 personnes maximum). Séjours jeune randonnée et conférences naturopathiques ou à thèmes (yoga, dessin, théâtre, constellations familiales...). Un cocon pour prendre soin de soi, s'écouter, se respecter, se ressourcer.

Lieux :
 Sieurac

Tél :
 09 67 58 86 71

Site Web :
www.les-belles-humeurs.fr



Nouveau

Lieux :
 Landes

Tél :
 07 84 42 90 90

Site Web :
www.jeuneinlandes.com

26 Jeûne in Landes

Organisateur : Zélie MINVIELLE
Adresse : Saubrigues

Envie de vous refaire une santé, de vous reposer, de recharger vos batteries? Jeûner dans les Landes, pour un séjour ressourçant avec jolies balades dans les forêts/plages landaises et les collines basques. Encadrement de qualité, intervenants extérieurs, piscine, spa, chambres douillettes.



Nouveau

27 Sur d'Autres Chemins

Organisateur : Pascal MASSAT
Adresse : 5 rue du Pradet 09300 Lieurac

A travers le jeûne de type Buchinger, les randonnées, le yoga, la méditation nous vous guiderons sur de nouveaux chemins pour votre bien-être. Dans les pyrénées ariégeoises d'avril à octobre et aux portes du désert marocain en hiver.

Lieux :
Occitanie, piémont
pyrénéen, Maroc

Tél :
06 45 04 17 44

Site Web :
www.surdautreschemins.fr



Lieux :
Alsace
Espagne

Tél :
09 50 58 70 12
06 04 49 68 22

Site Web :
www.sten.fr

28 Sten Vitalité

Organisateur : Kerstin STENBERG
Adresse : 25 rue Sainte Odile - 67530 Boersch

Voulez-vous vous déconnecter du quotidien pour ressourcer corps et esprit le temps d'une semaine ou deux? Kerstin Stenberg et ses partenaires vous accompagnent avec bienveillance pendant cette aventure riche en sensations. Journée de spa (Alsace) ou de plage (Andalousie).



29 Jeûne Nature

Organisateur : Lena KORCHAK
Adresse : 24 rue du Markstein, 68610 Linthal

Prenez une semaine de vacances pour le corps et l'esprit avec Jeûne Nature. Ensemble, nous ferons un pas vers la pleine forme par le jeûne, de belles randonnées sur les sentiers des Vosges et des séances de relaxation.

Lieux :
 Alsace

Tél :
 06 30 49 40 17

Site Web :
www.jeunenature.com



Lieux :
 Bourgogne

Tél :
 03 86 29 38 55
 06 47 09 02 06

Site Web :
www.detoxaalacarte.fr

30 Détox à la carte

Organisateur : Martine WILLOT
Adresse : La Maison - 58700 Beaumont-la-Ferrière

Jeûne, randonnée et yoga en Bourgogne. Un vrai retour à soi en petit groupe (maximum 12 personnes), encadrement attentionné et bienveillant de toute notre équipe, conseils personnalisés pour la reprise alimentaire et l'alimentation saine au long cours.



31 Naturel en soi

Organisateur : Corine JAEGLE
Adresse : Le petit Dorsbach - 68230 SOULTZ-BACH LES BAINS

Au cœur de l'Alsace. En pleine nature, cadre idéal pour prendre un temps pour soi, clarifier ses idées, rééquilibrer son poids, quitter le stress de la vie. Retrouver de l'énergie par le Jeûne, séjour Détox, également Yoga et/ou Gyrokinésis Détox.

Lieux :
Alsace

Tél :
03 89 71 07 73
06 08 05 63 29

Site Web :
www.naturelensoi.fr



Lieux :
Picardie Nord Pas de Calais le de Ré Cévennes

Tél :
06 64 93 29 65

Site Web :
www.maiagaia.com

32 Maia Gaïa

Organisateur : Pascale TARLÉ
Adresse : 13 rue de la Gare - 62147 Hermies

Maia Gaia, représentée par Pascale Tarlé, vous propose depuis bientôt 13 ans, des stages de Jeûne - Randonnée & Yoga. Nouveau lieu le Pas de Calais - grande maison de maître (sauna à infra-rouge - grande salle de yoga - des ballades variées) à 50 mn de Paris en TGV. et aussi l'Île de Ré et les Cévennes.



33 Jeûner sans frontières

Organisateur : Sabine NEUHAUS
Adresse : 4, rue Jean-Pierre Bertel F - 35160
 Montfort sur Meu

Jeûner en toute sérénité avec Sabine, Allemande, guide de jeûne formée et diplômée dans son pays. Avec mes 30 ans d'expérience je vous propose un lâcher-prise garanti sur les hauts lieux d'énergie dans la légendaire Forêt de Brocéliande !

Lieux :
 Bretagne
 Forêt de Brocéliande

Tél :
 06 16 76 20 85

Site Web :
www.jeuner-sans-frontieres.com



Lieux :
 Val de Loire

Tél :
 06 87 51 70 83
 06 45 88 29 16

Site Web :
www.jeunevaldeloire.fr

34 Jeûne Val de Loire

Organisateur : Jérôme et Valérie CAPIAN
Adresse : 14 rue Devildé - 37100 Tours

Une parenthèse loin du stress quotidien au château des Belles Ruries. Une pause digestive dans la douceur tourangelle. Qi Gong, self shiatsu, méditation.... Des randonnées faciles, des paysages viticoles, forestiers et des bords de Loire, fleuve classé patrimoine mondial de l'Unesco.



35 Jeûne Ile de France

Organisateur : Emmanuelle PETIT

Adresse : Domaine de Mauvières, 12 rue des sources - 78720 Saint-Forget

Venez vous mettre au vert, sans quitter la région parisienne! Jeûne Ile de France vous accueille en Vallée de Chevreuse, du samedi au samedi, par groupe de 10 personnes maximum pour un accompagnement privilégié. Au programme: Randonnée, Do-In et Qi Gong.

Lieux :
Ile de France

Tél :
06 65 48 63 45

Site Web :
www.jeuneiledefrance.com



Lieux :
Normandie

Tél :
07 81 65 72 01

Site Web :
www.normandie-jeune-nature.com

36 Normandie Jeûne & Nature

Organisateur : Emmanuelle TANGUY
Adresse : 56 rue de Cussy - 14000 Caen

Venez faire une pause en Normandie. Découvrez les stages de jeûne, les monodiètes et les cures de jus dans un cadre agréable qui vous invite à la détente. Hébergés dans la campagne normande ou en bord de mer vous bénéficierez d'un suivi personnalisé pour vous accompagner dans l'aventure du bien-être.



37 Paciflor

Organisateur : Michèle PARIS

Adresse : Gite du Capitaine, chemin de Ker Gaud - 22620 Ploubazlanec

Bienvenue à ce stage encadré par une équipe De : Infirmière, naturopathes, praticiens en massages et d'animateurs « rando ». Détoxifier le corps et l'esprit, en toute sécurité, encadrés par des professionnels, dans une ambiance conviviale et de ressourcement, dans un cadre vivifiant et exceptionnel.

Lieux :
Bretagne

Tél :
06 29 28 22 24
06 08 33 07 41

Site Web :
jeune-naturopathie.fr



Nouveau

Lieux :
Bretagne

Tél :
06 76 83 92 17

Site Web :
www.dietethique-seimandi.fr

38 Les passagers du jeûne

Organisateur : Christine SEIMANDI

Adresse : La Maison des Îles, 1 Chemin du Resto - Port Blanc 56870 BADEN

Une occasion rêvée de faire le point sur soi, son alimentation et son hygiène de vie, en étant encadré par une diététicienne naturopathe, avec l'avantage d'être en petit groupe, dans un lieu privilégié sur le golfe du Morbihan.



39 Jeûne Relaxation Randonnée

Organisateur : Martine DESTIN

Adresse : Sainte Radegonde - 45340 CHAM-BON-LA-FORET

Dans une relation très respectueuse des besoins et de la santé de chacun, Martine Destin vous propose des stages pour vous aider à retrouver votre vitalité, renouveler vos énergies et sauvegarder votre capital santé.

Lieux :
Forêt d'Orléan

Tél :
02 38 32 05 34
06 87 97 07 25

Site Web :
www.jeune-relaxation-randonnee.com



Lieux :
Bretagne

Tél :
06 81 87 87 20

Site Web :
www.jeuneetrando.fr

40 Chemin Jeûnant

Organisateur : Sylvie MARIN-PACHE
Adresse : Côte d'Armor

Avec CHEMIN JEÛNANT, venez vous ressourcer en Bretagne, en allégeant votre corps et votre esprit par le jeûne, la rando, la méditation et le yoga.



41 Jeûne et Équilibre

Organisateur : Karine VAILLANT
Adresse : Kergananbren - 29830 PLOURIN

Jeûne et randonnée en petits groupes sur les chemins de douaniers, cures détox, soins bien-être dans une ambiance douce et bienveillante. Conférences, ateliers découvertes (alimentation vivante, herboristerie, yoga, etc.) Sauna, jacuzzi.

Lieux :
Bretagne

Tél :
06 98 37 70 74

Site Web :
www.jeune-et-equilibre.fr



Lieux :
Bretagne

Tél :
06 74 43 82 37

Site Web :
www.randodiete.fr

42 Randodiète

Organisateur : Monique POUPART
Adresse : 21 bis Rue de la Corderie - 56320 Le Faouët

Stages de jeûne statique (au repos) ou dynamique (avec randonnées). Nettoyer son corps et son esprit en jeûnant, en respirant, en randonnant en Bretagne le long de la côte sauvage.



43 Jeûner Côté Mer

Organisateur : Lina ROUILLIER
Adresse : à Cancale, en Baie du Mont Saint Michel sur la Côte d'Emeraude

Jeûner Côté Mer est guidé par le plaisir et le partage. Je vous propose de belles journées rythmées par les balades en bord de mer, le yoga et la méditation, avec un accompagnement attentif et professionnel, dans un cadre familial.

Lieux :
Bretagne

Tél :
06 78 84 95 62

Site Web :
www.jeunercotemer.fr



Lieux :
Bretagne Sud
Golf du Morbihan

Tél :
02 97 53 21 11

Site Web :
<http://jeunezenetharmonie.hautetfort.com/>

44 Jeûne Zen et Harmonie

Organisateur : Sébastien LIEVRE
Adresse : 11 chemin de rosclédan - 56610 Arradon

Le Golfe du Morbihan, vaste petite mer, le temps marqué par le va et vient des marées. Des balades faciles, l'île aux moines, l'île d'Arz. Calme, repos, sérénité, le tout au milieu de splendides paysages, à chaque détour du chemin !



Lieux :
Bretagne

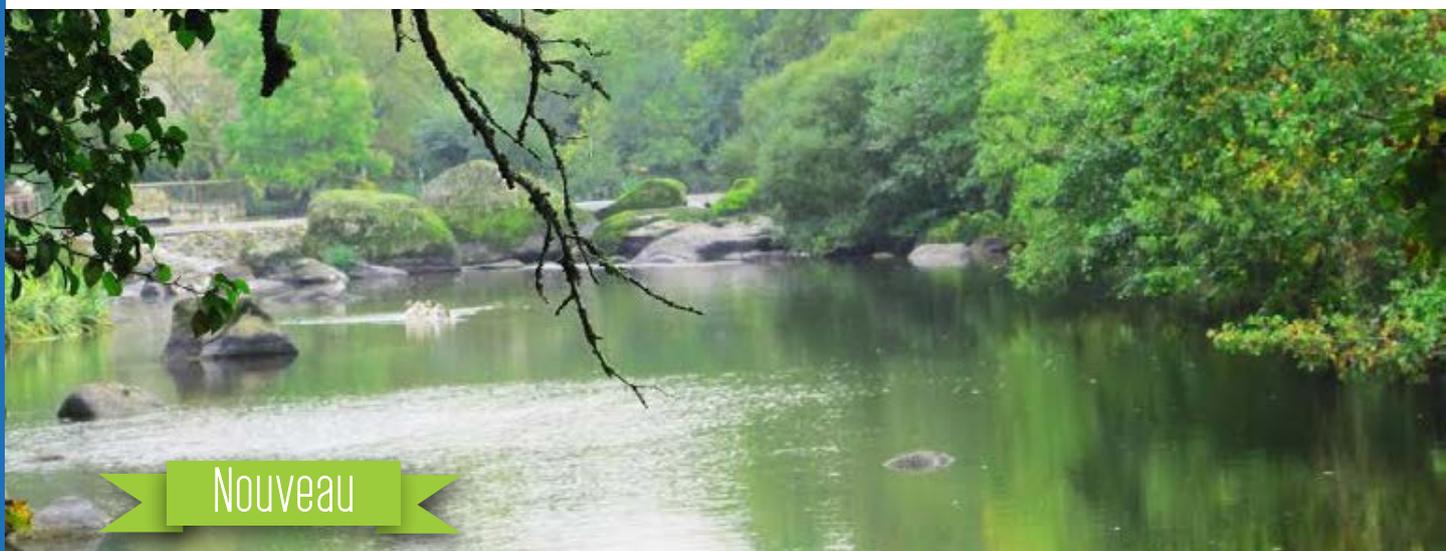
Tél :
06 25 80 71 74

Site Web :
www.champsdupresent.fr

45 Les champs du présent

Organisateur : Céline COCHET
Adresse : 31 Le Bas Bignonet - 35490 Gahard

Jeûne et randonnée vers le Mont Saint-Michel, cheminer vers Soi. Une équipe expérimentée et bienveillante vous accompagne en Bretagne : détente, détox, ressourcement, Qi Gong, méditations et conférences. Randonnez dans des lieux naturels exceptionnels. Vivez l'alchimie du Mont Saint-Michel.



Nouveau

Lieux :
Pays de la Loire

Tél :
06 83 29 67 11

Site Web :
www.jeuneetdecouverte.com

46 Jeûne et Découverte

Organisateur : Stéphanie Retailleau
Adresse : Tiffauges, Gorges, la Haye Fouassière

Découvrez le jeûne en toute simplicité au bord de la Sèvre Nantaise, en pleine nature dans la joie et dans la bonne humeur. Venez vous ressourcer, libérez votre corps et votre esprit de tous parasites. Je vous ferai partager ma joie de vivre, mon expérience, tout en profitant de magnifiques balades au bord de l'eau.



Nouveau

47 Jeûne et Plénitude

Organisateur : Nicolas Garnier
Adresse : Château de la Guimonière - 49190
Rochefort sur Loire

Conteur et musicien, Nicolas Garnier vous permettra de vivre la dimension corporelle du jeûne en expérimentant également celle de l'esprit. Il vous proposera des animations (facultatives): conférences, veillées contes, relaxation, méditation.

Lieux :
Loire
Maroc

Tél :
06 98 76 59 15

Site Web :
www.jeune-plenitude.fr



Lieux :
Espagne

Tél :
0034 (0)6 70 57 61 17

Site Web :
www.miayuno.es/fr

48 Mi Ayuno

Organisateur : Damien CARBONNIER
Adresse : Vilafranca del Penedès, Rocallaura,
Masia Salt del Colom

6 jours de détox dans la montagne catalane, balade en bord de mer, repos, cours de cuisine, École de santé...



49 Vitam'Inn

Organisateur : Patricia KERSULEC
Adresse : Canaux du Tournaisis

Après avoir lancé le jeûne hydrique en Belgique en 2005, nous avons été les premiers à lancer en Europe en 2007 le jeûne aux jus verts. Les stages se déroulent en Belgique, chez Patricia à Saint-Léger, dans un site préservé de la campagne du Tournaisis.

Lieux :
 Belgique
 Canaux du Tournaisis

Tél :
 0032(0)56561407
 0032(0)475586563

Site Web :
www.vitaminn.fr



Lieux :
 Belgique, Flandres, Hé-
 rault, Bourgogne, Drôme

Tél :
 06 62 13 78 18

Site Web :
www.jeunedetoxetcie.com

50 Jeûne, Détox & Cie

Organisateur : Sophie CAMPAGNIE
Adresse : Belgique, Flandres, Hérault,
 Bourgogne, Drôme

Venez expérimenter le plaisir de se régénérer profondément dans des lieux privilégiés.



51 Aqua Jeûne et Randonnée

Organisateur : Patricia MALBEC
Adresse : 17480 Rosas, Catalogne

Le Secret de la Forme» Dans un bel environnement naturel et préservé de la Catalogne, au bord des calanques de la mer méditerranée. L'alliance de la cure détox soutenue par des soins de bien-être et de remise en forme assurés par des thérapeutes professionnels qui vous accueilleront en Espagne pour faire une pause et retrouver votre énergie !

Lieux :
Espagne

Tél :
Fr /0033 (0)7 80 33 60 35
Es /0034(0)6 71 63 02 26

Site Web :
www.aquajeuneetrandonnee.com



Lieux :
Belgique : Province de Namur

Tél :
0032 (0)4 72 96 72 14

Site Web :
www.ecole-de-sante.org

52 École de Santé

Organisateur : Michèle THORHEIM
Adresse : Rue de Houyet 211 - 5571 Wiesme
Belgique

Séjours de jeûne et de détente dans une vaste maison claire en Belgique frontalière, à proximité de Givet. Venez y pratiquer, en petit groupe, dans une ambiance calme et conviviale, le jeûne, associé à des randonnées par les bois et par les prés. L'accent est mis sur le libre choix. Méditation, yoga, marche portante, marche afghane,...



Nouveau

53 Jeûne-En-Soi

Organisateur : Franck Lees

Adresse : Rue de l'ancienne Passerelle, 16
B 7730 Saint-Léger (Estaimpuis)

Le jeûne est la réponse bio-logique pour une vie saine et harmonieuse. Venez prendre un temps de pause pour vous retrouver, vous détoxiner et voyager au centre de vous-même.

Lieux :

Belgique Dans la région de Tournai et de Namur

Tél :

0032/477 66 82 71

Site Web :

www.jeune-en-soi.com



La liste de nos centres s'agrandit de jour en jour !
Pour ne rater aucune de nos nouveautés, suivez nous sur nos réseaux sociaux ou sur notre site internet : www.ffjr.com

L'histoire de Jeûne et Randonnée

par Gisbert Bölling



Le jeûne existe depuis la nuit des temps, Hippocrate préconisait déjà le jeûne à son époque mais le premier jeûneur-randonneur connu de l'histoire moderne fut Mahatma Gandhi : Paul Bradd en parle dans son livre « The Miracle of fasting » (« Le miracle du jeûne ») : à l'âge de 77 ans il marcha de village en village pour y parler pendant 20 minutes et répondre aux questions pendant 20 autres minutes. Sa seule nourriture fut de l'eau citronnée miellée...

C'est en 1954 qu'un groupe de médecins suédois organisa une marche de 520 km de Goeteborg à Stockholm en jeûnant à l'eau – pour intéresser la recherche médicale au jeûne thérapeutique. Leur arrivée à Stockholm fut un triomphe : des dizaines de milliers de gens les acclamaient. Cette expérience incroyable fut répétée en 1964, cette fois-ci



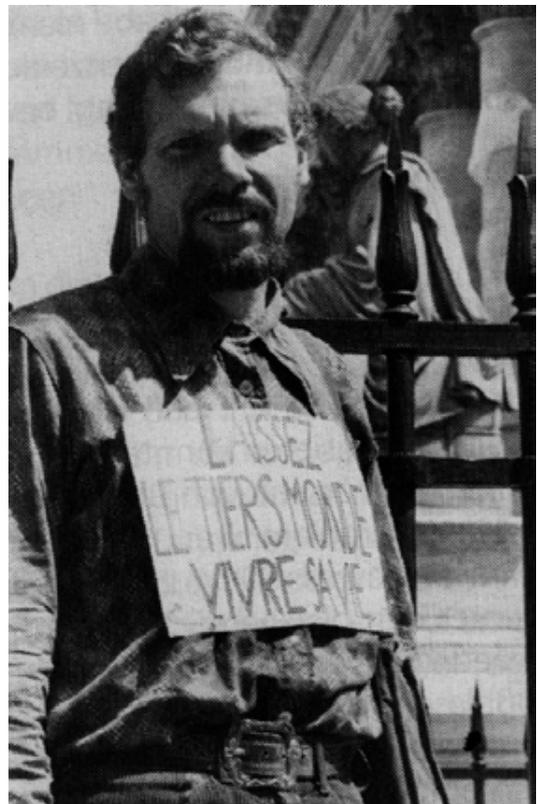
les 11 participants lors de cette marche historique

avec 15 participants, tous pratiquant le jeûne de type Buchinger – jus de fruits, tisanes et bouillon de légumes. Le suivi médical journalier donna un rapport clinique encourageant : tous les participants furent en meilleure santé à la fin de cette marche. Ce rapport faisait du bruit dans la presse médicale et paramédicale.

Un soixante-huitard engagé et connaisseur du jeûne, Christophe Michl, participa, en Allemagne, à la suite de l'expérience suédoise à des marches de protestation en jeûnant : des 'marches de la faim' – comme ici en 1983 lors d'une marche de Londres à Paris - avec ce panneau en français : « **Laissez le Tiers Monde vivre sa vie** »

Vous imaginez mon émotion lors de ma découverte récente de cette photo : un jeûneur-randonneur en France ... en 1983 !

Lors d'une de ses 'marches de la faim' il disait à une équipe de



télévision : « Et en plus, c'est bon pour la santé... ». Sur quoi, une émission de santé lui demanda d'organiser une telle marche pour un reportage. La réaction du public allemand fut tellement enthousiaste que Christophe Michl commença dès 1984 à organiser des semaines de Jeûne et Randonnée pendant ses vacances scolaires – il était enseignant.

Ces stages furent tellement demandés qu'il prit une année sabbatique pour se consacrer uniquement à cette activité, organisant des semaines dans les plus belles régions d'Allemagne, d'Europe et finalement dans le monde.

Il n'a jamais repris sa carrière dans l'Education Nationale... Il a mis en place une formation d'accompagnateurs grâce à laquelle il y a aujourd'hui des centaines de centres de Jeûne non médicalisé dans les pays de langue Allemande – en plus des dix cliniques de jeûne.

Après la chute du mur de Berlin, il proposa pendant deux ans la gratuité de ses stages aux frères et sœurs de l'Est. C'est ainsi qu'une nièce de Berlin-Est nous appela en hiver 1989 de la Côte d'Azur pour nous annoncer sa visite.

Gertrud pratiquait déjà le jeûne depuis de nombreuses années, et nous propositions des randonnées à cheval.

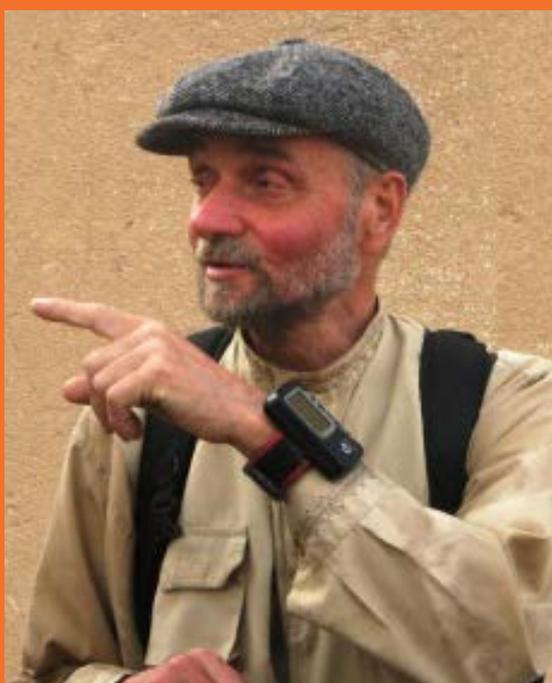
L'idée d'organiser des stages de Jeûne et Randonnée à Léoux faisait immédiatement tilt, nous participâmes à une semaine à Delémont en Suisse, fîmes la formation en Forêt Noire, et le premier groupe de Jeûne et Randonnée se réunissait à Léoux pendant la semaine de Pacques 1990.

Après la publication de mon premier livre en 2000 (Le jeûne – 100 questions/réponses sur l'autorestoration, éditions La Plage), la présence régulière sur différents salons et de

nombreuses émissions radios, télés et articles, la demande augmenta considérablement. En 2001 nous organisons à notre tour une semaine de formation avec 25 participants en Forêt Noire, en invitant des spécialistes allemands - y compris Christoph Michl. Une visite de la célèbre Clinique Buchinger au bord du Lac de Constance fut également au programme.

Une dizaine de centres ouvraient ensuite leurs portes. En 2012, le documentaire « Le Jeûne, une nouvelle thérapie » réalisé par Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman donna un nouvel élan au Jeûne en France. Aujourd'hui, il y a plus de 55 organisateurs, et leur nombre s'accroît de mois en mois.

Je prévois une véritable explosion de la demande à partir du moment où le rapport d'un essai clinique extrêmement positif de l'équipe du Professeur Michalsen de Berlin concernant le jeûne avant la chimiothérapie contre le cancer sera publié : des millions de gens se poseront la question du jeûne en France, et la seule véritable réponse est : Jeûne et Randonnée...



Gisbert Bölling

Fondateur du concept Jeûne et Randonnée en France, importé d'Allemagne en 1990. Créateur, avec Gertrud Bölling, du centre Jeûne et Randonnée Léoux. Auteur des livres «Le Jeûne» aux Éditions La Plage, 2000/2004 et «Jeûne - Mode d'emploi» Éditions Leduc.s 2016.

L'actualité du jeûne : L'écosystème Jeûne

par Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo

Extrait du livre « L'art de jeûner - manuel du jeûne thérapeutique Buchinger ». Nouvelle édition revue et complétée par un chapitre « Jeûne et cancer » et « Actualité du jeûne » par le Docteur Françoise Wilhelmi de Toledo.

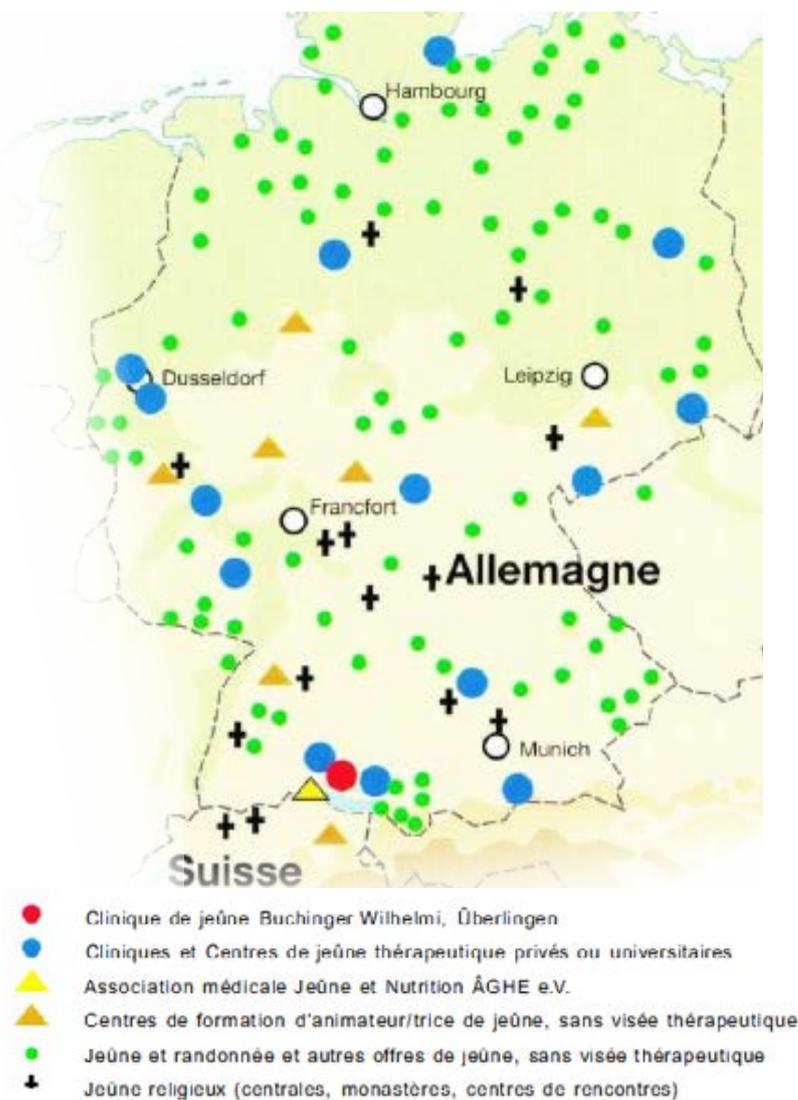
"Au début du XXe siècle en Allemagne est né le mouvement de « Réforme » (die Reform Bewegung), un mouvement populaire pour la protection de la santé des gens dans le contexte de l'industrialisation naissante. De grands établissements appelés sanatoriums avec des centaines de lits furent créés. Tous prônent l'alimentation saine souvent végétarienne ou crue, les thérapies par l'eau, l'air, le soleil ainsi que l'exercice physique libre et les médecines naturelles. C'est dans ce contexte qu'Otto Buchinger donnera au jeûne thérapeutique ses lettres de noblesse. Les cliniques Buchinger Wilhelmi participeront à l'émergence d'un mouvement qui prend de l'ampleur aujourd'hui : l'écosystème jeûne.

Otto Buchinger guérira sa polyarthrite poststreptococcique en jeûnant dix-neuf jours à Freiburg chez le Dr Riedlin en 1922. En 1926, il jeûnera à nouveau, chez le D'Moller à Dresde, cette fois vingt-neuf jours. Il crée ensuite son propre sanatorium à Bad Pyrmont en 1935, puis fonde à Überlingen sur les rives du lac de Constance en 1953, une clinique portant son nom. C'est son gendre, Helmut Wilhelmi, qui en prendra la direction

avec son épouse Maria Buchinger-Wilhelmi. Cette dernière, la fille du Dr Otto Buchinger, sera déterminante dans la création en 1973 de la Clinica Buchinger à Marbella en Andalousie. Elle ira s'installer elle-même au soleil espagnol et sera jusqu'en 2010 l'âme de cette filiale en permanent développement. Aujourd'hui, les cliniques — désormais nommées Buchinger Wilhelmi — sont dirigées par la troisième génération : le petit-fils d'Otto Buchinger, Raimund Wilhelmi, et son épouse, le Dr Françoise Wilhelmi de Toledo à Überlingen. A Marbella, c'est Jutta Wilhelmi-Rohrer et son mari Claus Rohrer qui ont repris le flambeau.

La méthode Buchinger, la plus pratiquée des méthodes de jeûne, a été développée par trois générations de médecins. En ligne directe d'Otto Buchinger, le Dr Heinz Fahrner, médecin chef de 1958 à 1990, auteur du

livre *Le jeûne thérapeutique*, s'efforcera de donner au jeûne son fondement scientifique. De nombreuses publications témoignent des observations cliniques pratiquées sur plus de trois mille jeûneurs par an. Son confrère, le Dr Helmut Lützner, chef de clinique chez Buchinger, fut le premier à former des guides de jeûne



centres de jeûne en Allemagne

non-médecins pouvant suivre un groupe pendant un court jeûne. Sans visée thérapeutique, ce mouvement a vulgarisé la méthode Buchinger déclinée comme « Fastenwandern », soit « Jeûne et Randonnée » introduit en France par Gertrud et Gisbert Bölling.

En 1987, l'association médicale Jeûne et Nutrition est fondée à Überlingen. Cette association organise régulièrement des congrès sur le thème du jeûne ainsi que des formations de médecins. Les conférences en trois langues peuvent être vues sur fasten.tv. Au sein de cette association, se sont créés des partenariats avec les chaires universitaires de médecine naturelle, complémentaire et intégrative notamment à Berlin, Munich, Essen, Jena et Freiburg. Et depuis plus de trente ans, un échange intensif existe avec le Professeur Yvon Le Maho du CNRS de Strasbourg.

D'autres échanges fructueux naissent entre les cliniques et des institutions chrétiennes progressistes comme la Communauté de Grandchamp à Neuchâtel et Lassalle-Haus Bad Schonbrunn, centre jésuite sis à Edlibach en Suisse ou avec le père Souveton à Saint-Etienne, qui organisa en 2010 les Assises chrétiennes de jeûne. Tous les réseaux chrétiens aujourd'hui en Allemagne et en Suisse ont développé des offres de jeûne qui appliquent la méthode Buchinger spécialement pendant la période du carême.

En 2003, les guidelines ou algorithmes thérapeutiques du jeûne, fruits d'un consensus de vingt experts ont été publiés. Ils sont réactualisés en anglais en 2013. Peu après le décès de Maria Buchinger en 2010, sa famille crée la Maria Buchinger Foundation, qui a pour mission de soutenir la recherche dans le domaine du jeûne thérapeutique.

Les cliniques Buchinger Wilhelmi représentent un noyau de cristallisation qui a donné naissance à un vaste mouvement de transmission de la méthode du jeûne Buchinger et a permis, du moins en Allemagne, de rendre le jeûne populaire. J'appelle ce mouvement « l'écosystème jeûne ».



Docteur Françoise Wilhelmi de Toledo

Elle a suivi des études de médecine avant de se former et de se spécialiser dans le domaine du jeûne. Elle est aujourd'hui directrice médicale des cliniques Buchinger Wilhelmi à Überlingen (Allemagne) et Marbella (Espagne) où l'on pratique le jeûne dans une ambiance hôtelière médicalisée. Auteure de nombreux livres sur le jeûne, elle est devenue une référence mondiale dans le domaine du jeûne thérapeutique.

La surprenante croissance du jeûne en Europe

par Damien Carbonnier

Actuellement 2,3 milliards de chrétiens célèbrent chaque année le Carême, 1,6 milliards de musulmans le ramadan et 16 millions de juifs le Yom Kipur. Pour ces 3 religions comme pour toutes les autres, le jeûne ou jeûne intermittent a sa place !

Dans le monde animal également, nous avons pu constater depuis des centaines d'années l'importance du respect des cycles, des ours aux écureuils, en passant par les pingouins, les phoques d'Alaska ou même les oiseaux migrateurs, c'est tout le monde animal qui est concerné.

Chez nous les hommes, la décision de réaliser un jeûne vient avant tout d'une conscience pour sa santé plus développée que chez d'autres. Nous allons donc découvrir quels sont les pays les plus en avance dans ce domaine en Europe.

L'Europe, c'est d'abord l'Allemagne qui couvre le jeûne via le système de santé

En matière de jeûne, le pays le plus avancé en Europe c'est l'Allemagne, seul pays en Europe où le jeûne thérapeutique est couvert par la sécurité sociale. En Allemagne, on jeûne en étant en bonne santé (jeûne diététique), dans des centres ou via des organisateurs agréés, en groupe ou dans les hôpitaux pour laisser le corps se battre contre certaines maladies.

Christoph Michl a su impulser une véritable révolution. Aujourd'hui, ce sont plus de 500 centres qui proposent chaque semaine des destinations différentes en Allemagne dans le but d'offrir à son corps, une semaine de repos bien mérité.

En France, il y a la FFJR et les autres

En France, c'est également un allemand qui est à l'origine de ce boom ! Gisbert Bölling, professeur d'éducation physique, formé à la pratique du jeûne par Christoph Michl lui-même. Depuis 1990, Bölling a initié les français à la pratique du jeûne diététique, d'abord avec des groupes réduits, puis en s'associant avec d'autres organisateurs, d'autres spécialistes. C'est ainsi que s'est créée la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée qui regroupe aujourd'hui, une de 55 organisateurs agréés et formés qui proposent plus de 900 semaines par an pour jeûner. Tous suivent la méthode Buchinger (jeûne à base de jus de fruit et bouillons de légumes). Si on calcule que 9 000 jeûneurs ont fréquenté les centres en 2016, les prochaines années devraient apporter plus de stabilité et de crédibilité à cette croissance continue. La Belgique vit au même rythme que la France grâce à FFJR qui est représentée par 3 centres.

L'Espagne se découvre

En Espagne, la clinique Buchinger est implantée depuis plus de 40 ans maintenant à Marbella, tout comme le Docteur Karmelo Bizkarra et son centre dans le pays basque espagnol qui depuis 25 ans attire les foules. Son livre, « El poder curativo del ayuno » (Le pouvoir curatif du jeûne) s'est vendu en milliers d'exemplaires et fait preuve d'une certaine notoriété au sein du monde médical. Il y a un peu plus de 3

ans maintenant, c'est le centre de Mi Ayuno (Mon jeûne) sous pavillon FFJR qui a ouvert ses portes à Barcelone. Ici, on parle Espagnol bien sûr mais aussi français et anglais. Le centre connaît d'ailleurs un véritable succès offrant désormais plus de 20 semaines de jeûne chaque année.

Le Portugal destination préférée des nordiques?

Le Portugal connaît également le jeûne puisque de nombreux centres y sont implantés. Désormais, on l'associe à une semaine de vacances au soleil, les allemands et anglais ne s'y trompent pas, pourquoi jeûner au cœur de l'hiver en Allemagne quand des compatriotes nous proposent de le faire sous le soleil portugais? Ainsi, plusieurs dizaines de centres proposent des semaines de detox accompagnées de Yoga et autres activités.

L'Italie, en expansion

En Italie, les cures d'amaigrissement et de remises en formes sont réputées, tous les sportifs de haut niveau font une pause à Merano au moins une fois au cours de leur carrière. Mais il suffit de se rendre sur la page internet www.diguino.it pour se rendre compte de l'importance que le jeûne a pris en Italie au cours des dernières années. Aucune association n'est à signaler, simplement un choix divers et varié de centres où faire un jeûne.

Comment ces avancées sont-elles perçues par le monde médical?

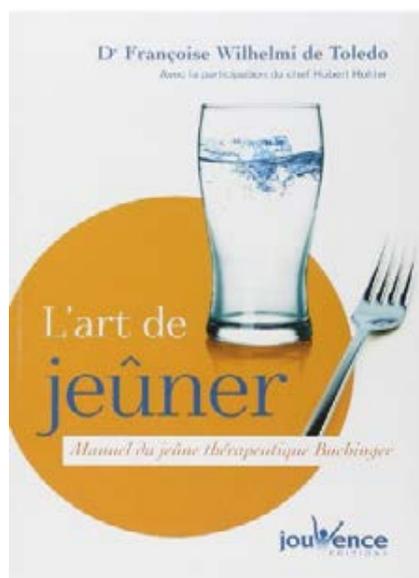
Plus récemment, l'hôpital Avicenne à Bobigny, sous l'impulsion du professeur Laurent Zellek (cancérologue), a entamé une procédure dans le but de tester cliniquement les essais de

Valter Longo. En Allemagne, une fédération de médecins du jeûne a vu le jour; celle-ci permet notamment d'accélérer plusieurs procédures dans les hôpitaux publics si l'on souhaite jeûner avant une session de chimiothérapie. Aux Etats-Unis, plusieurs cliniques privées proposent déjà des jeûnes thérapeutiques avant une chimiothérapie. Actuellement, de nombreux médecins participent à l'ouverture de plusieurs centres de "fasting program".

En conclusion c'est tout le monde de la santé qui vit dernièrement une véritable révolution face à la croissance du jeûne en Europe et dans le monde.



Bibliographie pour tout savoir sur le jeûne



L'ART DE JEÛNER

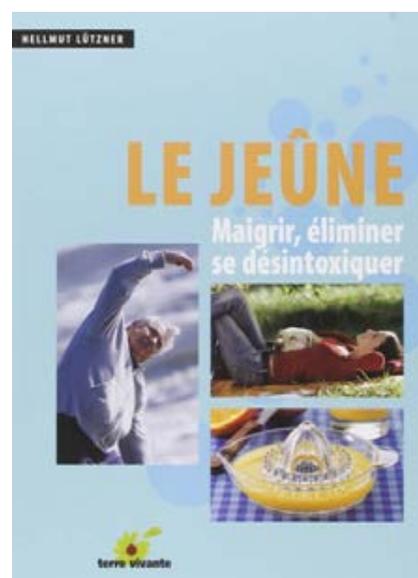
Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo

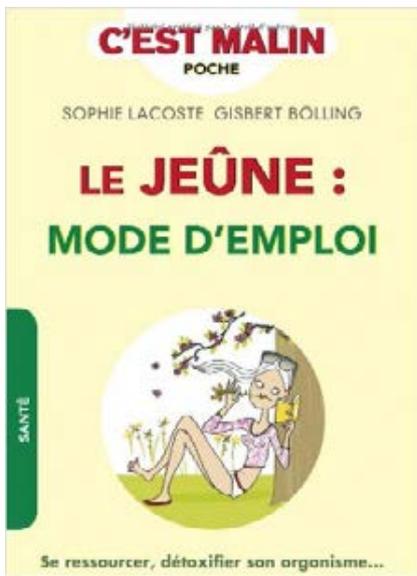
« L'art de jeûner » est un précieux compagnon de route pour découvrir le jeûne selon la méthode Buchinger, une méthode traditionnelle et reconnue. Ce livre vous indiquera toutes les précautions et les attentions que vous devrez prendre avant, pendant et surtout après un jeûne. »

LE JEÛNE, MAIGRIR, ÉLIMINER, SE DÉSINTOXIQUER

Dr Hellmut Lützner

« Jeûner sans difficultés en suivant les indications du Dr Hellmut Lützner ! Les résultats à attendre d'une cure de jeûne sont étonnants : désintoxication de l'organisme, élimination des impuretés, perte de poids, meilleure santé et la sensation bien réelle d'être en pleine forme. Ce livre accompagnera toutes les personnes qui souhaitent pratiquer le jeûne. Il les aidera à se préparer avant, à bien conduire leur jeûne, puis à reprendre une alimentation normale. L'auteur s'adresse aux malades comme aux personnes en bonne santé, afin de les guider pas à pas dans un jeûne réalisé en toute sécurité et sans avoir faim. »



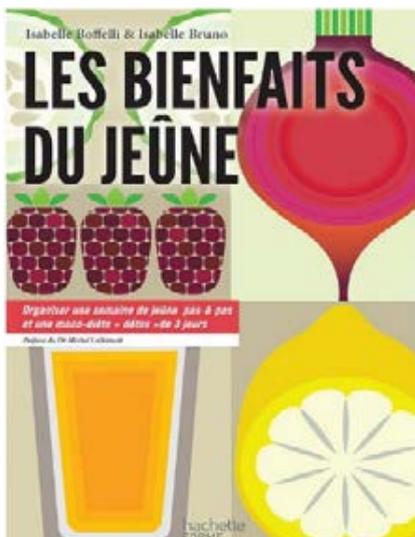
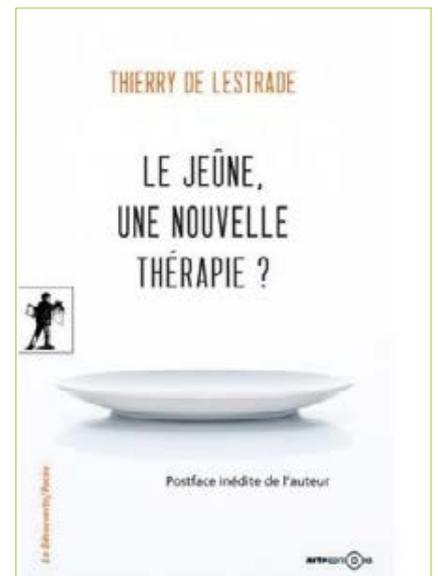


LE JEÛNE : MODE D'EMPLOI *Sophie Lacoste et Gisbert Bölling*

« Une journée, trois jours, une semaine, en solo, en couple ou en groupe, chez soi ou en randonnée, trouvez le jeûne qu'il vous faut, selon votre rythme et selon vos envies. Pour rester jeune et en bonne santé, pour retrouver la ligne et la conserver, le jeûne est le plus simple des remèdes naturels ! »

LE JEÛNE, UNE NOUVELLE THÉRAPIE ? *Thierry de Lestrade*

« Livre remarquablement documenté, fruit d'une longue enquête. Jeûner est-il dangereux ? Quels sont les mécanismes du jeûne ? Peut-on en mesurer les effets ? Quelle est son action sur les cellules cancéreuses ? À toutes ces questions, et à bien d'autres, les chercheurs ont donné des réponses, souvent bien surprenantes... ». **Retrouvez aussi le superbe documentaire en DVD, par Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade.**

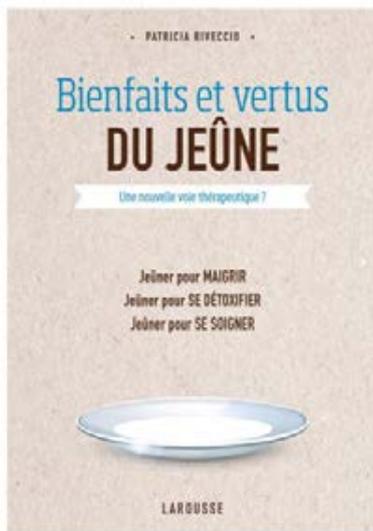


LES BIENFAITS DU JEÛNE *Isabelle Bruno et Isabelle Boffelli*

« Organiser une semaine de jeûne pas à pas et une mono-diète détox de trois jours. Cet ouvrage vous introduit à la pratique du jeûne et à ses vertus préventives. Il vous guide au quotidien dans votre parcours sur une semaine complète : comprendre les différents types de jeûne (sec, hydrique, Büchinger notamment), se préparer au jeûne, le suivre en toute sécurité, puis reprendre une alimentation normale. »

BIENFAITS ET VERTUS DU JEÛNE

Patricia Riveccio



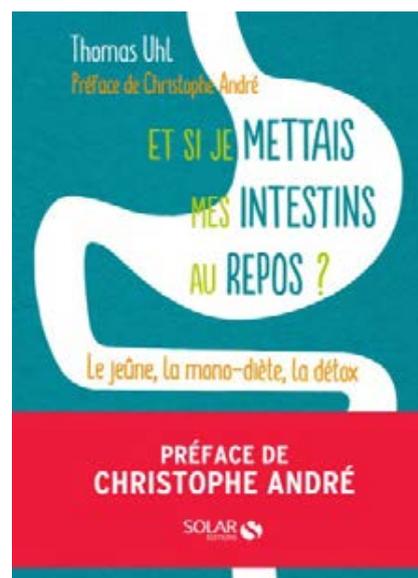
« Le jeûne est un sujet qui « sort » depuis quelque temps dans la presse... Alors que notre société vit dans l'abondance alimentaire, on redécouvre les vertus de manger moins, voire de ne pas manger. Le livre fait le tri du vrai et du faux, fait le point de façon objective sur la dimension thérapeutique du jeûne. Qu'entend-on par jeûne ? Comment le corps réagit-il à la privation de

nourriture ? Peut-on jeûner pour maigrir ? Peut-on jeûner pour se détoxifier ? Peut-on jeûner pour soigner certaines maladies ? Quels sont les effets thérapeutiques du jeûne ? Quelles sont les études réalisées ? Le jeûne est-il une nouvelle arme contre le cancer ? Quels sont les risques et les contre-indications du jeûne ? Ce livre répond à toutes vos questions. »

ET SI JE METTAIS MES INTESTINS AU REPOS?

Thomas Uhl

« Alimentation industrielle, stress et sédentarité : voici le trio infernal qui contribue à l'engorgement des intestins, fait le nid des maladies dites de civilisation (obésité, diabète, problèmes cardio-vasculaires...) et porte atteinte à la vitalité. Découvrez tous les bénéfices récoltés suite à la mise au repos de vos intestins. »



LE GUIDE PRATIQUE DU JEÛNE

Lionel Coudron

« Écrit par le Docteur Lionel Coudron, spécialiste du jeûne, cet ouvrage explique le jeûne et démonte les préjugés qui l'entourent. Il permet d'accompagner au quotidien ceux qui souhaitent jeûner, pour des raisons de bien-être ou thérapeutiques. »

Autres liens utiles...

Clinique BUCHINGER WILHELMI

www.buchinger-wilhelmi.com - Cliniques du Jeûne Thérapeutique et de la Médecine Intégrative en Allemagne.

Désiré MERIEN

www.nature-et-vie.fr - Séjours de Jeûne Hygiéniste

Dr. Raphaël PEREZ

www.rafael-perez.fr - Séjours de Jeûne Hygiéniste

ISUPNAT

www.isupnat.com - École de Naturopathie et partenaire pour la formation à l'accompagnement Jeûne et Randonnée.

Jeûne et Randonnée Québec

www.jeuneetrandonneequbec.com - Cures de vitalité et de ressourcement pour atteindre la légèreté d'être.

Fastenwandern

www.fastenwandern.org - Christoph Michl est l'inventeur de la méthode « Jeûne et Randonnée ». Il vous propose des stages en Allemagne et ailleurs.

Événements

Nous vous invitons sur les salons parisiens auxquels nous participons !

Ces événements sont l'occasion de rencontrer les organisateurs labellisés FFJR Jeûne et Randonnée et de leur poser toutes vos questions !



salon
zen

Salon Zen

28 septembre au 2 octobre 2017

Espace Champerret - Paris

www.salon-zen.fr



Marjolaine le Salon **Bio**
04-12 NOV. 2017
PARC FLORAL DE PARIS

Salon Bio Marjolaine

4 au 12 novembre 2017

Parc Floral de Vincennes - Paris

Rdv le 11 Novembre 2017 pour une conférence sur les bienfaits du Jeûne réalisée par un de nos organisateurs labellisés FFJR Jeûne et Randonnée !

www.salon-marjolaine.com



SALON
BIEN-ÊTRE
MÉDECINE
DOUCE
& THALASSO

Salon Bien Être

1er au 5 février 2018

Porte de Versailles - Paris

www.salon-medecinedouce.com



Institut Supérieur de Naturopathie

ISUPNAT

Colloque du 20 janvier 2018

1er Colloque du Jeûne en France !

Pour la première fois en France, le jeûne fera l'objet d'un colloque pour les naturopathes professionnels et le grand public.

La FFJR aura un stand pour vous permettre de rencontrer les organisateurs labellisés FFJR Jeûne et Randonnée et répondre à toutes vos questions.

Pour s'inscrire

1. Tapez « S'inscrire au colloque ISUPNAT jeûne » dans votre moteur de recherches.
2. Cliquez sur le lien « Grand Public Colloque ISUPNAT : « Jeûner pour purifier le corps ... » du site www.eventbrite.fr ».

Vous trouverez toutes les informations ainsi que le lien pour réserver vos billets.

Date : Samedi 20 Janvier 2018

Horaires : 13h00 – 21h00

Lieu : Espace Charenton

327 Rue de Charenton

75012 Paris

Prix d'entrée : 33€

Intervenants :

Dr Françoise Wilhelmi de Toledo

Yvon le Maho

Thierry De Lestrade

Sylvie Gilman

Frédéric Lenoir

(+ d'autres surprises)



Institut Supérieur de Naturopathie

ISUPNAT

www.isupnat.com

Index des organisateurs FFJR

SUD-EST

1 Jeûne et Randonnée Bölling	Drôme Provençale	16
2 Jolie Jeûne	Calanques, Côte Bleue	16
3 Jeux, Jeûne et Randonnées	Provence, Verdon, Lubéron	17
4 Le jeûne de la cascade	Ain/Région lyonnaise	17
5 Une pause	Corse, Porquerolles, Oléron, l'Archipel de Stockholm, Périgord	18
6 Chemin de la Santé	Gorges du Verdon Méribel Champagny	18
7 Jeûne et détox en Auvergne	Vichy	19
8 Détox nature	Drôme, Tunisie	19
9 L'Esprit Détox	Rhône Alpes	20
10 Atelier Jeûne & Diététique	Loire	20
11 Jeûne et remise en forme	PACA	21
12 La Maison du Jeûne	Provence	21
13 Escale Détox	Provence	22
14 La Pensée Sauvage	Vercors, Ibiza	22

INDEX

15	Ekkilibre	Côte d'Azur	23
16	Les Arbousiers	Corse	23
17	Pause Vitalité	Alpes de Haute-Provence	24
18	L'Amandier	Vercors	24
19	Les sentiers Buissonniers	Le Fauga, Montiers	25
20	Graine d'Energie	Sare, Hossegor, Espagne	25
21	Centre Hygéia	Hautes Pyrénées	26
22	Les chemins du Jeûneur	Toulouse	26
23	Terres du Sud	Languedoc-Roussillon	27
24	Yoga Jeûne	Pays Basque Sri Lanka Maroc	27
25	Les belles humeurs	Sieurac	28
26	Jeûne in Landes	Landes	28
27	Sur d'Autres Chemins	Occitanie, piémont pyrénéen	29
28	Stenvitalité	Alsace, Espagne	29
29	Jeûne Nature	Alsace	30
30	Détox à la carte	Bourgogne	30
31	Naturel en soi	Alsace	31
32	Maia Gaïa	Picardie, Nord Pas de Calais, Ile de Ré, Cévennes	31
33	Jeûner sans Frontières	Bretagne, Forêt de Brocéliande	32
34	Jeûne Val de Loire	Val de Loire	32

35 Jeûne Ile de France	Ile de France	33
36 Normandie Jeûne & Nature	Normandie	33
37 Paciflor	Bretagne	34
38 Les passagers du jeûne	Bretagne	34
39 Jeûne Relaxation Randonnée	Forêt d'Orléan	35
40 Chemin jeûnant	Bretagne	35
41 Jeûne et Equilibre	Bretagne	36
42 Randodiète	Bretagne	36
43 Jeûner Côté Mer	Bretagne	37
44 Jeûne Zen Harmonie	Bretagne Sud, Golf du Morbihan	37
45 Les champs du présent	Bretagne	38
46 Jeûne et Découverte	Pays de la Loire	38
47 Jeûne et Plénitude	Loire Maroc	39
48 Mi Ayuno	Espagne	39
49 Vitam'Inn	Belgique	40
50 Detox & Compagnie	Belgique, Flandres, Hérault, Bourgogne, Drôme	40
51 Aqua Jeûne et Randonnée	Espagne	41
52 Ecole de Santé	Belgique	41
53 Jeûne-En-Soi	Belgique	42

Formation FFJR Jeûne et Randonnée !

Vous souhaitez vous former en accompagnement Jeûne et Randonnée ?

Vous souhaitez rejoindre la Fédération des professionnels qualifiés ?

Vous souhaitez vous aussi devenir organisateur labellisé FFJR Jeûne et Randonnée ?



Retrouvez le protocole d'adhésion FFJR sur www.ffjr.com !



La formation théorique est proposée par l'école de naturopathie ISUPNAT.
La formation pratique est proposée par l'Amandier.

Pour plus de renseignements :
contact@ffjr.com



www.ffjr.com

Retrouvez tout ce qu'il faut savoir sur le jeûne et découvrez tous les nouveaux organisateurs « Agréés FFJR Jeûne et Randonnée » sur notre site.

Vous pouvez aussi nous suivre sur Facebook
www.facebook.com/FFJRjeuneetrandonnee

