Jeûne et Randonnée – La Fédération Francophone depuis 1990 –



TOUT SAVOIR SUR JEÛNE ET RANDONNÉE...



ANNUAIRE DES ORGANISATEURS AGRÉÉS FFJR - 2018/2019

EDITO

La Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée (FFJR) a pour ambition d'être en évolution permanente. Nous tous, membres de la Commission FFJR mais aussi organisateurs labellisés, nous nous investissons au quotidien pour toujours vous proposer une meilleure expérience Jeûne et Randonnée.

La FFJR cherche à évoluer et à s'améliorer en particulier sur deux axes:

Au niveau professionnel, tous les organisateurs labellisés FFJR Jeûne et Randonnée suivent un protocole d'admission strict, ils suivent au quotidien une charte qualité imposée, un code de déontologie et suivent une formation professionnelle théorique et pratique en accompagnement de stages de Jeûne et Randonnée toujours plus dynamique. Cette année, par exemple, nous avons entrepris la mise en place d'une nouvelle formation FFJR nourrie par les 30 ans d'expériences de la FFJR mais aussi par les découvertes scientifiques récentes.

Au niveau personnel, nous souhaitons que chaque personne qui choisit de faire un jeûne accompagné par l'un de nos organisateurs labellisés soit comblé par son expérience jeûne. Un jeûne est une occasion toute particulière que vous offrez à votre corps pour se nettoyer, se débarrasser des toxines, et se reconnecter à soi... Nous souhaitons que chaque jeûne participe à votre propre développement personnel et à optimiser votre potentiel santé à long terme.

Nous comptons aujourd'hui plus de 70 organisateurs labellisés FFJR Jeûne et Randonnée, plus de 20 000 J'aime sur notre page Facebook (FFJR Jeûne et Randonnée), plus de 4 000 visites par semaines sur notre site internet (www. ffjr.com)... La Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée est le 1er réseau Jeûne et Randonnée de France; ce qui fait d'elle LA référence Jeûne et Randonnée en France. C'est grâce à vous, vous qui nous faites confiance. Alors il ne me reste qu'une seule chose à vous dire avant de vous laisser découvrir tous les organisateurs labélisés FFJR Jeûne et Randonnée et les articles spécialement rédigés pour vous : MERCI.

Alissa Responsable Marketing et Communication Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée

SOMMAIRE

LA FÉDÉRATION

- Qu'est-ce que la FFJR ? Les membres de la commission FFJR La Charte FFJR 2 4 6 7
- La Formation FEJR

LES ORGANISATEURS

- La Carte FFJR 10
- 12 Sud-Est 24 Sud-Ouest 30 Nord-Est
- 32 Nord-Ouest
- 41 Mobiles, étranger...

PAROLES D'EXPERTS

- 47
- Trois questions au Dr Philippe Batut Témoignage de Laura Azenard Une belle simplicité 49
- 50
- 52

BRÈVE HISTOIRE DU JEÛNE

- L'histoire de Jeûne et Randonnée
- 55 59 63 L'actualité du jeûne : L'écosystème Jeûne La surprenante croissance du jeûne en Europe

SAVOIR PLUS

- Bibliographie pour tout savoir sur le jeûne Bientôt dans vos salles ! Autres liens utiles 67
- 71
- 72
- 73 Index des organisateurs FFJR

QV'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® connait 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 70 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 70 organisateurs avec plus de 100 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 2018 ET 2019





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 dié- tétique 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 encadre- ment 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.	

LA FORMATION À L'ACCOMPAGNEMENT DU JEÛNE AU SEIN DE LA FFJR

CONTEXTE

La pratique du jeûne se développe de plus en plus tant en France que dans d'autres pays. La demande explose et l'offre suit pour le moment cette demande, c'est tant mieux. A mi 2018 nous pouvons compter 70 centres adhérents de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnées (FFJR).

Pour vous jeûneurs, il est indispensable que les professionnels encadrant ces pratiques soient parfaitement formés, c'est pourquoi la FFJR a voulu que ses membres organisateurs de stages de jeûne répondent à de nombreuses exigences garantissant un label de qualité.

[VOLUTION]

En 2016 la FFJR a sollicité une école de naturopathie parisienne pour la mise en place du volet théorique de la formation des futurs professionnels assurant l'encadrement des jeûneurs, puis en 2018 et 2019 l'Amandier assure le volet pratique de cette formation.

En 2018-2019 cette formation comprend 10 modules théoriques et pratiques sur 25 jours au total. Le volet théorique de 20 jours est assuré par ISUPNAT tandis que la mise en pratique opérationnelle de 5 jours est assurée par Pierre et Dominique Juveneton de l'Amandier.

Cette formation est validée par l'obtention d'un certificat « Accompagnateur Jeûne et Randonnée » et donne droit au label!



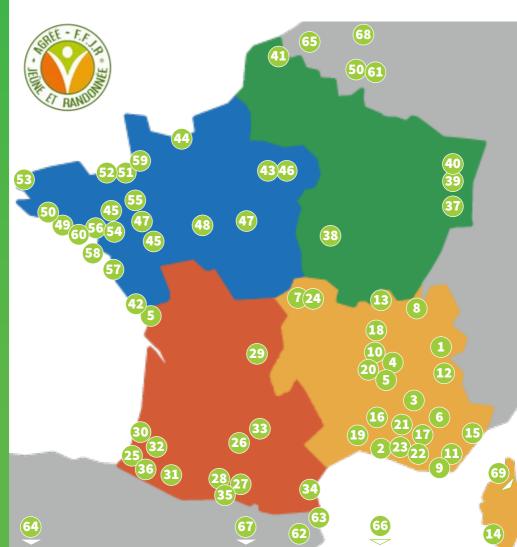


Le label de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS POUR DEVENIR ORGANISATEUR LABELLISÉ FFJR SUR NOTRE SITE INTERNET WWW.FFJR.COM

LES ORGANISATEURS «AGRÉÉS FFJR JEÛNE ET RANDONNÉE»

RETROUVEZ LA LISTE DE TOUS NOS ORGANISATEURS AGRÉÉS, CLASSÉS PAR RÉGION EN FRANCE ET À L'ÉTRANGER...



L).		ESPRIT JEÛNE	P.12		YOGA JEÛNE	P.29
_	2	JOLI JEÛNE	P.12		JEÛNE NATURE	P.30
	3	JEUX, JEÛNE ET RANDONNÉES		38	DÉTOX À LA CARTE	
	4	JEÛNE ET MARCHE EN NATURE		39	NATUREL EN SOI	P.31
	5	JEÛNE ET RANDONNÉE BÖLLING	P.14	40	STENVITALITÉ	P.31
		CHEMIN DE LA SANTÉ	P.14	41	ALTERNASANTÉ	P.32
	7	JEÛNE ET DÉTOX EN AUVERGNE	P.15	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	MAIAGAIA	P.32
		LE JEÛNE DE LA CASCADE	P.15	43	JEÛNE ILE DE FRANCE	P.33
	9	UNE PAUSE	P.16	44	NORMANDIE JEÛNE & NATURE	P.33
	10	ATFLIFR JEWNE & DIFTFTIQUE	P.16	153N0-080N 153N0-080N	LES CHAMPS DU PRÉSENT	P.34
	11	JEÛNE ET REMISE ENFORME	P.17	46	DÉTOX NATURE	P.34
	12	JEÛNE DO-IN & RANDONNÉE	P.17	47	JEÛNE RELAXATION RANDONNÉE	P.35
	13	L'ESPRIT DÉTOX La pensée sauvage	P.18	48	JEÛNE VAL DE LOIRE	
	(14)			49	PACIFLOR	P.36
	15	EKKILIBRE(s)	P.19	50	RANDODIÈTE	
	16	LA MAISON DU JEÛNE	P.19	51	JEÛNER CÔTÉ MER	P.37
		ESCALE DÉTOX	P.20	52		
	18	JEÛNE, DETOX & CIE	P.20		JEÛNE ET EQUILIBRE	
	19	TERRES DU SUD	P.21		JEÛNE ET DÉCOUVERTE	
	20	L'AMANDIER	P.21	55	JEÛNER SANS FRONTIÈRES	
	21	PAUSE VITALITÉ	P.22	56	JEÛNE ZEN HARMONIE	P.39
	22	PURE DÉTOX	P.22	57	LE GENÊT	
	23	LE JEÛNE DE MANON		58	UN JEÛNE ZEN	
	24	LES PASSAGERS DU JEÛNE	P.23	59	L'ALCHIMIE DU JEUNE	
		GRAINE D'ENERGIE	P.24	60	JÊUNE ET RAND'OCÉAN	
-		LES CHEMINS DU JEÛNEUR	P.24	£ 61	JEÛNE-EN-SOI	
		CENTRE HYGEIA	Y. 25	62	MI AYUNO	P.42
C		LES SENTIERS BUISSONNIERS	P. 25	£ 63	AQUA JEÜNE ET RANDONNÉE	P.43
		LE CLOS DU CHEVALIER	P.26	64	TRAVERS-E	P.43
		JEÛNE IN LANDES	P.26	65	VITAM'INN	P.44
		SUR D'AUTRES CHEMINS	P.27	566	LA MAGIE DE L'INSTANT	P.44
		NAHÉLÉ, LES SAVEURS DU JEÛNE		67	CORYMBE	P.45
		LES BELLES HUMEURS	P. 28		LA MAISON DE SANIA	
		VITALITEM	P. 28	69	LE CHEMIN DES POSSIBLES	P.46
	35	ESCALE EN SOI	P. 29			



💶 ESPRIT JEÛNE

Organisateur: Emmanuel ROUX Adresse: Les Chavannes - 42220 St Sauveur

Une véritable pause dans le Parc Régional du Pilat ou les Alpes! Vous serez encadré(e) par une équipe bienveillante (professeur de yoga, accompagnateur montagne, praticienne en médecine traditionnelle orientale, ostéopathe...).

Lieux:

Auvergne-Rhône-Alpes

Tél:

06 81 22 25 46

Site Web:

www.jeune-rando-yoga.fr



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 :** 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.



JEVX, JEÛNE ET RANDONNÉES

Organisateur : Sandrine & Laurent BERVAS **Adresse :** Les Orésonnis - 04270 Bras-d'Asse

Nous vous accueillons à Bras d'Asse dans un hameau privatif (sauna, piscine, jaccuzzi) au cœur de la Provence entre Verdon et Luberon.

Lieux:

Provence, Verdon, Lubéron

Tél:

07 89 60 83 21

Site Web:

www.jeux-jeune-rando.com www.jeune-et-randonneeantilles.com



Lieux:

Alpes, Vallée de Freissinières, Parc national des Ecrins

Tél:

06 31 78 81 09

Site Web:

www.jeunemarchenature.com

4 JEÛNE ET MARCHE EN NATURE

Organisateur: Marie BRUNO

Adresse: Hameau des Hodourenqs - 05310

Freissinières

Dans une nature préservée, nous proposons une approche sensible du jeûne, enrichie de nombreuses pratiques. Une rencontre accompagnée d'une naturopathe et d'un guide de montagne avec bienveillance et partage.



5 JEÛNE ET RANDONNÉE BÖLLING

Organisateur : G.BÖLLING Adresse : 220, Chemin des Moutons, Léoux 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 07 82 46 44 77

Site Web:

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



Lieux:

Provence/Verdon, Savoie, Hérault, Gers

Tél:

06 47 64 16 93

Site Web:

www.chemindelasante.com

6 CHEMIN DE LA SANTÉ

Organisateur : Clemens Hesse **Adresse :** Jas de Ségriès, Route de Riez 04360 Moustiers-Sainte-Marie

Forts de 6 années d'expérience, nous proposons des stages dans des lieux d'exception sélectionnés pour leur qualité de confort et leur environnement naturel privilégié. Hébergement en chambre individuelle avec salle de bain privative. Accompagnement convivial et personnel, activités et conférences quotidiennes.



🕖 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



Lieux:

Tél:

06 59 49 88 95

Site Web:

www.lejeunedelacascade.fr

8 LE JEÛNE DE LA CASCADE

Organisateur: Sophie ROUSSET Adresse: Col de la Lèbe - 01260 Sutrieu

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



UNE PAUSE

Organisateur : Raymond LILJEROS 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. Gestion du poids, comment perdre du poids sans régimes.

Lieux:

Corse, Porquerolles, Oléron, Stockholm, Périgord

Tél:

06 32 37 90 66

Site Web:

www.unepause.fr



Lieux : Drôme

Tél:

06 75 47 62 87

Site Web:

www.atelierjeunedietetique.com

🚥 ATELIER JEÛNE & DIÉTÉTIQUE

Organisateur: Nathalie LAVIGNE Adresse: 26240 BEAUSEMBLANT

Une parenthèse ressourçante dans un cadre magnifique. Equipe professionnelle, hébergement de qualité, balades panoramiques, ateliers et conférences variés pour vous apporter les clés d'une bonne alimentation et hygiène de vie pour retrouver son énergie et optimiser sa santé.



👊 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: Drôme

Tél:

06 56 86 16 58

Site Web:

www.jeune-doin-rando.fr

12 JEÛNE DO-IN & RANDONNÉE

Organisateur: Claire Montésinos-Fournier Adresse: La Louine - 26310 Barnave

Au travers des randonnées et des moments partagés, claire vous accompagne dans cette aventure personnelle du jeûne tout en partageant avec vous sa complicité avec les plantes.



₺ 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



Lieux:

Vercors Ibiza

Tél:

04 75 44 55 58 06 22 45 17 34

Site Web:

www.lapenseesauvage.com

💶 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.



EKKILIBRE(s)

Organisateur : Abigaelle PENALBA **Adresse :** Villa Tilia Sylvestris 242, av. de Gairaut - 06100 NICE

Entre mer et montagne, jeûne/monodiètes/cures de jus frais, au soleil de la Côte d'Azur. Ateliers-conférences sur l'alimentation et la gestion du stress. Nos maîtres-mots : bienveillance, sourire et enthousiasme !

Lieux:

Côte d'Azur

Tél:

06 33 40 63 51

Site Web: www.ekkilibres.com



Lieux : Provence

Tél:

04 42 97 49 57 06 62 36 85 74

Site Web:

www.lamaisondujeune.com

🐠 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».



UL'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; et aussi en Normandie à Cabourg les pieds dans l'eau.

Lieux:

Provence, Normandie

Tél:

07 82 07 38 34

Site Web:

www.escale-detox.com



Lieux:

Drôme Corse

Tél:

06 62 13 78 18

Site Web:

www.jeunedetoxetcie.com

■ JEÛNE, DÉTOX & CIE

Organisateur : Sophie CAMPAGNIE Adresse : 68 boulevard du général de gaulle 59100 Roubaix

Sophie Campagnie, Naturopathe et Psychothérapeute, vous propose depuis plus de quinze ans de venir vous ressourcer en cure détox ou en jeûne dans des lieux choisis avec soin. Au programme: yoga, randonnées, cuisine vivante, ateliers de naturopathie pratique...



■ TERRES DU SUD

Organisateur : Danièle L. 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:

Vercors

Tél:

04 75 76 40 89

Site Web:

www.amandier.info

20 L'A MANDIER

Organisateur : Dominique & Pierre JUVENETON Adresse : Lozeron

Depuis le début de notre activité d'accompagnement de jeûne en 2001, notre approche s'est enrichie et transformée pour offrir aux jeûneurs une expérience aux dimensions multiples : corporelle, émotionnelle et spirituelle.



<u>u pa</u>use vitalité

Organisateur: Gilles POULOT Adresse: 918 chemin des Planes 83170 Camps la Source

Deux domaines d'exception pour vous ressourcer dans le beau :

- dans le Lubéron à Menerbes
- et sur la Côte d'Azur au cap Lardier

Deux grandes demeures luxueuses et pleines de charme sur plusieurs hectares avec piscine.

Lieux:

Luberon, Côte d'Azur Provence verte

Tél:

06 22 86 76 43

Site Web:

www.pausevitalite.com







Provence **Antilles**

Tél:

07 80 40 08 09

Site Web:

www.pure-detox.fr

🥨 PURE DÉTOX

Organisateur: Stéphane BONNET Adresse: RD 10 - Les Aliberts 13126 Vauvenargues

En toute simplicité et dans un cadre de toute beauté, en Provence ou aux Antilles, venez goûter ou redécouvrir une part essentielle de vousmême. Elle vous attend, libre, joyeuse et aussi spontanée que vivante.



🕮 LE JEÛNE DE MANON

Organisateur: Janine Moutal Adresse: 1008 chemin de couloubries -13450 Grans

Entre Alpilles, Luberon et calanques, Manon et son équipe de professionnels du bien être seront les garants d'une expérience inoubliable. Ateliers, conférences, yoga, massage, méditation via les bols tibétain, la cithare ,rythmeront vos journées en douceur. Au-delà du jeûne, des cours de cruisine, vous permettront de faire perdurer chez vous les bienfaits de votre cure.

Lieux:

Provence

Tél:

06 61 78 81 20

Site Web:

www.lejeunedemanon.com



Lieux:

Auvergne et Bretagne

Tél:

06 76 83 92 17

Site Web:

www.dietethique-seimandi.fr

🛂 LES PASSAGERS DU JEÛNE

Organisateur: Christine SEIMANDI

Adresse: Baden (56)

St-Bonnet-près-Orcival (63)

Une occasion rêvée de faire le point sur soi, son alimentation et son hygiène devie, en étant en cadré par une diététicienne naturopathe; l'avantage d'être en petit groupe, dans un lieu privilégié au coeur des volcans d'Auvergne et sur le golfe du Morbihan; massages et soins énergétiques.



25 GRAINE D'ÉNERGIE

Organisateur : Valérie MAURER

Adresse: Ihartze artea Allée des platanes -

64310 Sare

Entre océan et vertes collines, à la lisière de l'Espagne, venez vous ressourcer dans une ferme basque du XVII ème siècle réhabilitée en appartements de charme.

Lieux:

Pays basque Espagne

Tél:

06 89 92 77 69

Site Web:

www.grainedenergie.com



Lieux:Toulouse

Tél:

06 12 59 40 11

Site Web:

www.lescheminsdujeuneur.fr

26 LES CHEMINS DU JEÛNEUR

Organisateur: Marie-Chantal CABANAC Adresse: 81 500 Lavaur

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.



🥨 CENTRE HYGÉIA

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



Lieux:

Monties

Tél:

06 87 79 75 66

Site Web:

www.lessentiersbuissonniers.fr

LES SENTIERS BUISSONNIERS

Organisateur : Valérie DESCOUBET NAVARRO Adresse: Gîte Lou Bentenac, lieu-dit «Au Moulias» D.283 - 32420 Monties

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



29 LE CLOS DU CHEVALIER

Organisateur: Pascale DESTREL DAEMEN Adresse: Le Clos du Chevalier, Le Bourg - 46500 Le Bastit

Jeûner dans une commanderie templière est autrement salutaire! Ce lieu un peu magique vous offre un sauna, un spa et une piscine. Les soins bien-être donnés sur place: sophrologie, massages, réflexologie, Accès Bar, méditation,... Nos randonnées vont vers des villages classés comme Rocamadour, Saint-Cirq-Lapopie, Autoire,... et sont parfois animées par une herbaliste, un guide-conteur, un géobiologue.

Lieux : Occitanie

Tél: 05 65 38 77 51 06 23 13 78 82

Site Web: www.jeune-leclosduchevalier.com



Lieux: Landes

Tél:

07 84 42 90 90

Site Web:

www.jeuneinlandes.com

🚳 JEÛNE IN LANDES

Organisateur : Zélie MINVIELLE Adresse : Saubrigues

Envie de booster votre santé, de vous reposer, de recharger vos batteries? Venez jeûner dans les Landes, pour un séjour ressourçant. Jolies balades dans les forêts/plages landaises et les collines basques. Encadrement de qualité, petits groupes (6 personnes max.), intervenants extérieurs, piscine, spa, chambres douillettes.



💷 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 ariègeoises 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:

Pays basque, Béarn

Tél:

06 31 00 04 67

Site Web:

www.centre-nahele.fr

32 NAHÉLÉ, LES SAVEURS DU JEÛNE

Organisateur: Nat DEMANGE Adresse: Salies-de-Béarn

Pour vous réinventer, des chemins de légende sillonnant des forêts bienfaisantes et longeant les plus belles rivières pyrénéennes. Eaux thermales et stages à thèmes : méditation, yoga et initiation à la communication vivante.



33 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



Lieux:

Pyrénées-Orientales

Tél:

06 34 45 79 02

Site Web:

www.vitalitem.fr

34 VITALITEM

Organisateur: Audrey DAUSSY Adresse: 1, Voie des flamants roses - 66140 Canet En Roussillon

Vitalitem propose en bord de mer, à côté de Perpignan des séjours de jeûne en thalassothérapie pour allier les bienfaits du jeûne à ceux de l'eau de mer. Dépaysement et ressourcement seront au rendez-vous pour un break salutaire.



🚥 ESCALE EN SOI

Organisateur : Christelle BUFFO **Adresse :** 5 rue du fontbonne - 31280 Drémil Lafage

S'offrir une pause hors du temps pour se ressourcer et se reconnecter à la nature. Pour prendre soin de soi : équilibrages énergétiques de kinésiologie, méditations, détente au spa, et des sites exceptionnels sélectionnés pour leur confort et leur beauté.

Lieux:

Pyrénées et pays cathare

Tél:

06 81 01 78 10

Site Web:

www.escale-en-soi.fr



Lieux:

Pays Basque, Sri Lanka, Maroc

Tél:

06 18 33 42 61

Site Web:

www.yoga-jeune.fr

36 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.



37 JEÛNE NATURE

Organisateur: Lena KORCHAK Adresse: 30 Route de Jungholtz 68360 Soultz

Faites un grand pas vers la pleine forme. Ressourcez votre corps et apaisez votre esprit. Yoga, Qi-gong, de belles randonnées entre la vigne et la montagne et des séances de relaxation chaque soir. Des vraies vacances, que pour VOUS!

Lieux: Alsace

Tél: 06 30 49 40 17

Site Web: www.jeunenature.com



Lieux:

Bourgogne Val de Loire

Tél:

03 86 29 38 55 06 47 09 02 06

Site Web:

www.détoxàlacarte.fr

3 DÉTOX À LA CARTE

Organisateur: Martine WILLOT Adresse: Château de Sermizelles, 3 Grande Rue - 89200 Sermizelles

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



3 NATUREL EN SOI

Organisateur: Corine JAEGLE Adresse: Le petit Dorsbach -68230 Soultzbach 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:

Alsace, Andalousie, Laponie

Tél:

09 50 58 70 12 06 04 49 68 22

Site Web: www.sten.fr

40 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).



41 ALTERNASANTÉ

Organisateur: Fabienne FARVACQUE Adresse: 41 rue Jean Moulin -

59130 Lambersart

Fabienne, naturopathe et thérapeute vous accompagne pour retrouver forme et vitalité grâce aux bienfaits régénérateurs du jeûne!

Lieux:

Nord Pas de Calais Belgique

Tél:

06 86 06 82 44

Site Web:

www.alternasante.fr



Lieux:

Belle Ile en Mer, Hauts de France, Drôme

Tél:

06 64 93 29 65

Site Web:

www.maiagaia.com

42 MATAGATA

Organisateur : Pascale TARLÉ Adresse : Le Relais de Moulin Gouch -56360 Bangor

Pascale Tarlé organise des séjours de jeûne et randonnée et Yoga depuis 15 ans. Son dynamisme, son professionnalisme et ses nombreuses compétences vous assure d'un séjour sécurisé, enrichissant et épanouissant, où jeûne rime avec plaisir.



43 JEÛNE ILE DE FRANCE

Organisateur: Emmanuelle PETIT Adresse: 14 rue des Sources 78720 Saint-Forget

Venez vous mettre au vert sans quitter la région parisienne! Notre centre est très facilement accessible en transports en commun depuis Paris grâce au RER B.

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

44 NORMANDIE JEÛNE & NATURE

Organisateur: Emmanuelle TANGUY Adresse: Les Deux Figuiers, 103 avenue Guillaume le Conquérant - 14390 Cabourg

Jeûne bien-être / Monodiète. Venez vous ressourcer en bord de mer aux Deux Figuiers, à Cabourg. Vous bénéficierez d'une semaine de repos pour le corps et l'esprit rien que pour vous. Au programme: randonnées, soins optionnels, ateliers découvertes et thalasso



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

Lieux :Bretagne

Tél: 06 25 80 71 74

Site Web: www.champsdupresent.fr



Lieux : Ile de France

Tél:

06 76 83 92 17

Site Web:

www.detox-nature.net

46 DÉTOX NATURE

Organisateur: Alexandra LOHR Adresse: 1 passage du Marchais, Macherin - 76630 Saint-Martin-en-Bière

Un cadre unique aux abords de la forêt de Fontainebleau. Randonnées dépaysantes pour une déconnexion totale, gymnastique douce et ateliers ludiques autour de la naturopathie. 3 possibilités : jeûne Buchinger, détox aux jus ou aux smoothies (recettes maison).



🐠 JEÛNE RELAXATION RANDONNÉE

Organisateur: Martine DESTIN Adresse: Sainte Radegonde -45340 Chambon-La-Forêt

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'Orléans

Tél:

02 38 32 05 34 06 87 97 07 25

Site Web:

www.jeune-relaxation-randonnee.com



Lieux:

Touraine

Tél:

06 87 51 70 83 06 45 88 29 16

Site Web:

www.jeunevaldeloire.fr

48 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.



49 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: Erdeven, Belz, Ploubazlanec, Frehel, Belle-île

Tél:

06 29 28 22 24 06 08 33 07 41

Site Web:

jeune-naturopathie.fr



Lieux : Bretagne

Tél:

06 74 43 82 37

Site Web:

www.randodiete.fr

50 RANDODIÈTE

Organisateur: Monique POUPART Adresse: Centre hygieniste «nature et vie» 8 impasse des roitelets Kervam - 56270 Ploëmeur

Séjours, 7, 15, et 21 jours de « jeûne-randonnée hygiéniste » en Bretagne organisés et encadrés par Monique Poupart depuis plus de 15 ans. Une disponibilité 24 heures sur 24, une solide formation scientifique, des conférences de qualité, relevés quotidiens du suivi de jeûne. Des « randos » dans des paysages magiques.



51 JEÛNER CÔTÉ MER

Organisateur : Lina ROUILLIER

Adresse: Cancale 35260 en baie du Mont Saint Michel. Côte d'émeraude

Belle Ile en Mer 56360 Port de Sauzon, Morbihan

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 en bord de Mer

Tél:

06 78 84 95 62

Site Web:

www.jeunercotemer.fr



Lieux:

Bretagne

Tél:

06 81 87 87 20

Site Web:

www.jeuneetrando.fr

52 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.



53 JEÛNE ET ÉQUILIBRE

Organisateur: Karine VAILLANT Adresse: Kergananbren - 29830 PLOURIN

Jeûne et randonnée en petits groupes sur les chemins de douaniers, cures détox, soins bienêtre 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:

Pays de la Loire, Vendée

Tél:

06 83 29 67 11

Site Web:

www.jeuneetdecouverte.com

54 JEÛNE ET DÉCOUVERTE

Organisateur : Stéphanie Retailleau **Adresse :** Le petit Goulet - 85130

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. Durant cette semaine je vous ferai partager mon expérience, ainsi que mes connaissances en alimentation, les associations alimentaires n'auront plus de secret pour vous!



55 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:

Bretagne Sud Golf du Morbihan

Tél:

02 97 53 21 11

Site Web:

http://jeunezenetharmonie. hautetfort.com

56 JEÛNE ZEN ET HARMONIE

Organisateur: Sébastien LIEVRE

Adresse: 11 chemin de roscledan - 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!



57 LE GENÊT

Organisateur: Philippe ENON et Dorine BULAND Adresse: 23, rue du Docteur Dorion -85220 Apremont

Entre terre et océan, dans une demeure de charme, Philippe et Dorine (spécialistes de l'Alimentation Santé, Marche Afghane, ...), vous accompagnent avec bienveillance. Randonnées faciles aux décors variés, cocooning, petits groupes, convivialité, activités, soins bienêtre, ...

Lieux:

Saint-Gilles-Croix-De-Vie, Apremont

Tél:

06 43 51 91 67

Site Web:

www.le-genet.com



Lieux:

île de Noirmoutier, bords de la Loire en Anjou

Tél:

06 66 22 90 04

Site Web:

www.unjeunezen.fr

58 UN JEÛNE ZEN

Organisateur : Alexandre TONNELIER Adresse : Rue de la Croix Verte 85630 Barbâtre

C'est avec plaisir que je vous accompagne dans cette formidable expérience qu'est le jeûne! Lors des séjours, je partage mes conseils et connaissances autour de la pratique du jeûne, de la santé, de la méditation et de l'alimentation saine, simple et pleine de saveurs. Je propose un accompagnement bienveillant, dans la simplicité et la convivialité.



59 L'ALCHIMIE DU JEÛNE

Organisateur : Corinne BEHUE **Adresse :** La baie du Mont Saint Michel -50300 Marcey-les-Grèves

Jeûne et randonnée en Normandie. Pour rester en équilibre, lâcher prise et laisser agir l'alchimie du Jeûne! Comme les pèlerins d'autrefois, j'ai choisit un haut lieu d'énergie, la merveille de l'Occident «le Mont Saint Michel»....

Sophrologue depuis plus de 10 ans en Normandie, je vous propose d'être votre guide pendant votre semaine de jeûne.

Lieux:

Normandie

Tél:

06 89 91 60 08

Site Web:

www.alchimie-du-jeune.com



Lieux:

Bretagne

Tél:

07 86 15 38 44

Site Web:

www.jeuneetrandocean.com

60 JÊUNE ET RAND'OCÉAN

Organisateur : Valérie PERRAUD Adresse : Le clos de la Fontaine aux Bretons impasse de la Bénéterie - 44210 Pornic

A Pornic, Sud Bretagne, un jeûne les pieds dans l'eau, de superbes randonnées en bord de mer, une thalasso pour vous chouchouter, le tout dans un beau gite chaleureux avec piscine à 10 mn de la plage. Professionnalisme et chaleur humaine seront au rendez-vous!



61 JEÛNE-EN-SOL

Organisateur: Frank Lees Adresse: 65 Rue Joseph Wauters -1030 Bruxelles

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 bruxelloise

Tél:

0032/477 66 82 71

Site Web:

www.jeune-en-soi.com



Lieux: Espagne

Tél:

0034 (0)6 70 57 61 17

Site Web:

www.miayuno.es/fr

62 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...



€ AQUA JEÛNE ET RANDONNÉE

Organisateur: Patricia MALBEC Adresse: 17480 Rosas, Catalogne

«Le Secret de la Forme» dans un 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 accueillerons en Espagne pour une pause et un regain de vitalité!

Lieux: Espagne

Tél:

+33 (0) 07 80 33 60 35

Site Web:

www.aquajeuneetrandonnee.com



Lieux:

Rif - Akchour - Maroc

Tél:

06 42 28 02 76 212 6 84 87 63 44

Site Web:

www.travers-e.com

64 TRAVERS-E

Organisateur: Virginie POTIER CHÉNOT Adresse: Maroc

J'aborde la question de l'alimentation dans le cadre global de la santé physique, psychique et cognitive. Installée au Maroc, mes stages ne sont pas que jeûnes dans des paysages de rêve mais également des retraites pour partir à la merveilleuse découverte de soi.



65 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:

France, Slovénie, Maroc, Désert, Israël

Tél:

06 88 02 54 21

Site Web:

www.lamagiedelinstant.com

66 LA MAGIE DE L'INSTANT

Organisateur : Caroline BONNEFOND Adresse : 128 rue La Boétie -75008 PARIS

Offrez-vous un temps de pause et de douceur au cœur de la Nature, entre déserts et montagnes... Laissez-vous guider par vos envies de l'instant au travers de balades, danse libre, art intuitif, méditation, et autres passions qui m'animent!



67 CORYMBE

Organisateur: Laurence ROUSSELET Adresse: 8 place du Panorama -61700 Domfront-en-Poiraie

Découvrez le jeûne et les plantes médicinales et comestibles. Le jeûne et la sève de bouleau fraîche. Equitation comportementale. Danse libre. Vélo, marches et baignades. Réflexologie plantaire, SPA, découverte de pratiques thérapeutiques et Work, de Byron Katie.

Lieux:

Normandie, Bretagne, Chartreuse, Bauges, Beaufortin, Haut-Jura, Baleares, Désert tunisien

Tél:

06 44 23 95 65

Site Web:

www.corymbe.fr



Lieux:

Famenne namuroise

Tél:

0032 (0)4 72 96 72 14

Site Web:

www.ecole-de-sante.org

68 LA MAISON DE SANIA

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,...



69 LE CHEMIN DES POSSIBLES

Organisateur : Maud LETHIELLEUX Adresse : Le jardin 49150 Fougeré Baugé en anjou

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:

Pays de Loire, Dordogne Maroc, Brésil, Inde

Tél:

06 23 89 72 18

Site Web:

www.etre-vivant.wix.com/info



POURQUOI JEÛNER?

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 régénérescence. 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 cardio-vasculaires, 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 3

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, nonsportifs inclus.

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 penserezvous, 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 4eme 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

EN UN AN J'AI TOUT TESTÉ POUR NE PLUS SOUFFRIR ET J'AI RÉUSSI!

VOICI COMMENT

LAURA AZENARO

UNE BELLE SIMPLICITÉ

PAR DR. JACQUES ROUILLIER



Nous sommes très nombreux à nous poser la question générale de « ce qui est bon pour la santé ».

Cette préoccupation est universelle, même si elle prend plus d'importance avec les années qui passent (et souvent les petits et grands maux de l'existence). C'est une question à laquelle les réponses sont nombreuses, et disparates. A la mesure de l'étendue d'un marché commercial gigantesque. On se voit proposer ainsi un extrait de graine exotique, une fraction minérale rare, un suc végétal aux vertus inouïes, un médicament « innovant » (ce dernier terme est magique, l'effet l'est souvent beaucoup moins). Toutes ces propositions empreintes d'une apparente bienveillance sont le plus souvent entachées de conflits d'intérêt évidents.

La vérité est difficile à dégager dans ce domaine, notamment parce qu'au sein d'une même espèce nous avons nos différences. Comment s'y retrouver? Que manger, que boire, quel supplément végétal, quel complément de vitamine peut accroître nos chances de vivre en bonne santé physique et mentale, le plus longtemps possible?

La science peut nous apporter des points de repère, notamment au plan médical. Sans ignorer que les études peuvent aussi être grevées par des intérêts commerciaux, de plus en plus d'équipes médicales s'intéressent aux bienfaits du traitement le plus simple qui soit. Le jeûne thérapeutique, pratiqué et même prescrit par des médecins dans certains pays depuis plus d'un siècle, réévalué en permanence par des équipes scientifiques internationales, permet de soigner des maladies aussi différentes que l'hypertension artérielle, l'asthme, le diabète, les affections démyélinisantes ou des inflammations chroniques digestives ou articulaires. Des travaux universitaires comme ceux de Valter Longo ont indiqué de façon indiscutable, sur des modèles animaux, que la restriction alimentaire apportait un réel bénéfice dans l'accompagnement de certains traitements anti-cancéreux. Et de plus en plus de patients, soutenus par leurs médecins, ont découvert la rémission de maladies réputées incurables grâce au jeûne.

Tous ces résultats ouvrent la voie de l'emploi du jeûne, sous surveillance médicale, pour traiter des maladies déclarées. En Allemagne, c'est déjà le cas dans plusieurs cliniques et hôpitaux où les recherches se poursuivent.

Le jeûne est un traitement d'une belle simplicité, que de plus en plus d'études scientifiques valident par des résultats incontestables. Voilà qui devrait dans les prochaines années susciter un intérêt croissant de la part du monde médical, et bien entendu des patients.

Le simple bon sens nous enseigne que la meilleure manière de rester en bonne santé est de ne pas nous « abîmer » par notre mode de vie. Que toute activité nécessite des phases de repos: pourquoi notre système digestif –et plus généralement notre organisme— échapperait-il à cette règle ? L'attention de la plupart d'entre nous a été attirée sur la composition de notre alimentation par des scandales industriels. La qualité de ce que nous mangeons devient le principal critère de choix. Allons au-delà et observons le comportement de la plupart des mammifères pour comprendre les avantages de NE PAS manger, de manière choisie, naturelle, et bien sûr temporaire.

Depuis de nombreuses années déjà, les expériences des responsables de Centres FFJR sont convergentes : celles et ceux qui on testé les bénéfices d'un jeûne accompagné d'exercice physique en retirent un tel bénéfice qu'ils ou elles renouvellent cette expérience enrichissante. Et parlent du plaisir qu'ils ont éprouvé à jeûner, du réel bien-être qui est ressenti au travers de ce qui n'est pas une épreuve, mais une pause reposante et énergétique.

En tant que médecin, c'est tout le bien que je vous souhaite.

Docteur Jacques Rouillier (Jeûner Côté Mer)



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 jeûneurrandonneur 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!

TERSTONIA VINNE SHE

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 proposions 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'autorestauration, éditions La Plage), la présence régulière sur différents salons et de

nombreuses émissions radios, télés et articles, la demande augmenta considérablement. En 2001 nous organisions 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 70 organisateurs, et leur nombre s'accroit 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 WILHEIMI 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.

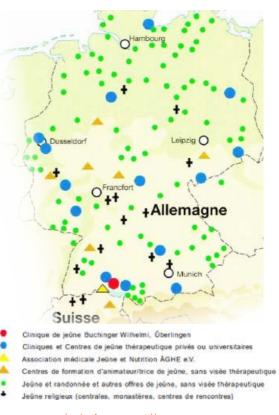
"Au début du XXe siècle en Allemagne est né le mouvement de « Réforme « (die Reform Bewegung), un mouvement populaire pour la protection de la santé des gens dans le contexte de l'industrialisation naissante. De grands établissements appelés sanatoriums avec des centaines de lits furent créés. Tous prônent 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 Jutt a Wilhelmi-Rohrer et son mari Claus Rohrer qui ont repris le flambeau.

méthode La Buchinger, la plus pratiquée des méthodes de jeûne, été développée par trois générations de médecins. ligne directe d'Otto Buchinger, le Dr Heinz Fahrner, médecin chef de 1958 à 1990, auteur du livre Le jeune thérapeutique, s'efforcera de donner au jeûne



centres de jeûne en Allemagne

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 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 médecines 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 ambiance dans une 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

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 JEÜNE 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 agrées, 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 luimême. 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 plus de 70 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 10 000 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 connait d'ailleurs un véritable succès offrant désormais plus de 20 semaines de jeûne chaque année.

LE PORTUGAL DESTINATION PRÉFÉRÉE DES NORDIQUES?

Le Portugal connait 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?

Plusrécemment, 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. »

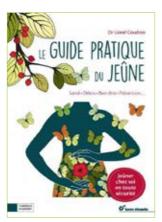


NOUVEAU

LE RÉGIME DE LONGÉVITÉ PR VALTER LONGO

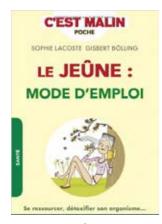
On vit de plus en plus longtemps, mais à quel prix ? Au prix de maladies diverses et d'une médicalisation forcenée. Pourtant il existe une autre manière de vivre, donc de faire : en adoptant un régime qui améliore certes votre tour de taille et de cuisses, mais avant tout votre santé, et qui littéralement retarde votre vieillissement et augmente votre longévité. Un ouvrage tous publics écrit par

l'une des sommités scientifiques mondiales dans le domaine de la longévité. Un ouvrage très pédagogique qui accompagnera tout un chacun au quotidien (beaucoup d'exemples et de menus à l'appui). «La dietà della longevita» est en cours de traduction dans une dizaine de langues. Publié en septembre 2016 en Italie, il s'est vendu à près de 350 000 exemplaires. Il vient de sortir en Espagne, en Angleterre et aux États-Unis.



LE GUIDE PRATIQUE DU JEÛNE LIONEL COUDRON

« « Ecrit 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. »



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. »



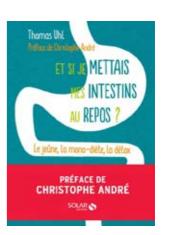
BIENFAITS ET VERTUS DU JEÛNE PATRICIA RIVECCIO

« 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?

« Alimentation industrielle, stress et sédentarité: voici le trio infernal qui contribue à l'encrassement 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 le mise au repos de vos intestins. »



BIENTÔT DANS VOS SALLES!

LA FÉDÉRATION FRANCOPHONE EST RAVIE D'ÊTRE PARTENAIRE OFFICIEL DE LA RÉALISATION DE CES DEUX FILMS !





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.raphael-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.jeuneetrandonneequebec.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.

INDEX

INDEX DES ORGANISATEURS FFJR

1 Esprit Jeûne	Auvergne-Rhône-Alpes	12
2 Joli Jeûne	Calanques,Côte Bleue	12
3 Jeux, Jeûne et Randonnées	Provence, Verdon, Lubéron	13
4 Jeûne et Marche en Nature	Alpes, Vallée de Freissinières, Parc national des Ecrins	13
5 Jeûne et Randonnée Bölling	Drôme Provençale	14
6 Chemin de la Santé	Provence Verdon, Savoie, Hérault, Gers	14
7 Jeûne et détox en Auvergne	Vichy	15
8 Le jeûne de la cascade	Ain	15
	Ain Corse, Porquerolles, Oléron, Stockholm, Périgord	15 16
8 Le jeûne de la cascade		
8 Le jeûne de la cascade 9 Une pause	Corse, Porquerolles, Oléron, Stockholm, Périgord	16
8 Le jeûne de la cascade 9 Une pause 10 Atelier Jeûne & Diététique	Corse, Porquerolles, Oléron, Stockholm, Périgord Drôme	16 16
8 Le jeûne de la cascade 9 Une pause 10 Atelier Jeûne & Diététique 11 Jeûne et remise en forme	Corse, Porquerolles, Oléron, Stockholm, Périgord Drôme Région PACA	16 16 17

15 EKKILIBRE(s)	Côte d'Azur	19	
16 La Maison du Jeûne	Provence	19	
17 Escale Détox	Provence, Normandie	20	
18 Jeûne, Detox & Cie	Drôme , Corse	20	
19 Terres du Sud	Languedoc-Roussillon	21	
20 L'Amandier	Vercors	21	
21 Pause Vitalité	Luberon, Côte d'Azur Provence verte	22	
22 Pure Détox	Provence, Antilles	22	
23 Le Jeûne de Manon	Provence	23	
24 Les passagers du jeûne	Auvergne et Bretagne	23	
25 Graine d'énergie	Pays basque, Espagne	24	<u>-</u>
25 Graine d'énergie 26 Les chemins du Jeûneur	Pays basque, Espagne Toulouse	24 24	SUD-OUE
			SUD-OUEST
26 Les chemins du Jeûneur	Toulouse	24	SUD-OUEST
26 Les chemins du Jeûneur 27 Centre Hygéia	Toulouse Hautes Pyrénées	24 25	SUD-OUEST
26 Les chemins du Jeûneur 27 Centre Hygéia 28 Les sentiers Buissoniers	Toulouse Hautes Pyrénées Monties	24 25 25	SWD-OWEST
26 Les chemins du Jeûneur 27 Centre Hygéia 28 Les sentiers Buissoniers 29 Le Clos du Chevalier	Toulouse Hautes Pyrénées Monties Occitanie	24 25 25 26	SUD-OVEST
26 Les chemins du Jeûneur 27 Centre Hygéia 28 Les sentiers Buissoniers 29 Le Clos du Chevalier 30 Jeûne in Landes	Toulouse Hautes Pyrénées Monties Occitanie Landes Occitanie, piémont, pyrénéen,	24 25 25 26 26	SUD-OUEST
26 Les chemins du Jeûneur 27 Centre Hygéia 28 Les sentiers Buissoniers 29 Le Clos du Chevalier 30 Jeûne in Landes 31 Sur d'autres Chemins	Toulouse Hautes Pyrénées Monties Occitanie Landes Occitanie, piémont, pyrénéen, Maroc	24 25 25 26 26 27	SUD-OUEST

	35 Escale en Soi	Pyrénées et pays cathare	29
	36 Yoga Jeûne	Pays Basque, Sri Lanka, Maroc	29
]-[ST	37 Jeûne Nature	Alsace	30
NOW	38 Détox à la carte	Bourgogne, Val de Loire	30
	39 Naturel en soi	Alsace	31
	40 Stenvitalité	Alsace, Andalousie, Laponie	31
	41 Alternasanté	Nord Pas de Calais, Belgique	32
JORD-OVEST	42 MaiaGaia	Picardie, Nord Pas de Calais, île de Ré, Cévennes	32
	43 Jeûne île de France	Ile de France	33
	44 Normandie Jeûne & Nature	Normandie	33
	44 Normandie Jeûne & Nature 45 Les champs du Présent	Normandie Bretagne	33 34
	45 Les champs du Présent	Bretagne	34
	45 Les champs du Présent 46 Détox nature	Bretagne Ile de France	34
	45 Les champs du Présent 46 Détox nature 47 Jeûne Relaxation Randonnée	Bretagne Ile de France Forêt d'Orléan	34 34 35
	45 Les champs du Présent 46 Détox nature 47 Jeûne Relaxation Randonnée 48 Jeûne Val de Loire	Bretagne Ile de France Forêt d'Orléan Touraine Bretagne: Erdeven, Belz,	34 34 35 35
	45 Les champs du Présent 46 Détox nature 47 Jeûne Relaxation Randonnée 48 Jeûne Val de Loire 49 Paciflor	Bretagne Ile de France Forêt d'Orléan Touraine Bretagne: Erdeven, Belz, Ploubazlanec, Frehel, Belle-île	34 34 35 35 36
	45 Les champs du Présent 46 Détox nature 47 Jeûne Relaxation Randonnée 48 Jeûne Val de Loire 49 Paciflor 50 Randodiète	Bretagne Ile de France Forêt d'Orléan Touraine Bretagne: Erdeven, Belz, Ploubazlanec, Frehel, Belle-île Bretagne	34 34 35 35 36

54 Jeûne et Découverte	Pays de la Loire	38
55 Jeûner sans frontières	Bretagne , Forêt de Brocéliande	39
56 Jeûne Zen Harmonie	Bretagne Sud , Golf du Morbihan	39
57 Le Genêt	Saint-Gilles-Croix-De-Vie, Apremont	40
58 Un Jeûne Zen	île de Noirmoutier, bords de la Loire en Anjou	40
59 l'Alchimie du jeûne	Normandie	41
60 Jeûne et rand'océan	Bretagne	41
61 Jeûne -En-Soi	Belgique Dans la région de tournai et de Namur	42
62 Mi Ayuno	Espagne	42
63 Aqua Jeûne et Randonnée	Espagne	43
64 Travers-e	Rif – Akchour - Maroc	43
65 Vitam'Inn	Belgique Canaux du Tournaisis	44
66 La Magie de L'instant	France, Slovénie, Maroc, Désert, Israël	44
67 Corymbe	Normandie, Bretagne, Char- treuse, Bauges, Beaufortin, Haut-Jura, Baléares, Désert tunisien	45
68 La maison de Sania	Famenne namuroise	45
69 Le chemin des possibles	Pays de Loire, Dordogne Maroc, Brésil, Inde	46

Conception - piccardi.alissa@gmail.com Mise en page - Simon Stefanelli Imp. Ecologique - www.loading-zone.org



