



Jeûne & Méditation

-du 26 octobre au 2 novembre 2019-

« *En mouvement pour libérer le corps et l'esprit.* »

Dans le cadre grandiose du Mont Ventoux, vivez l'expérience du jeûne allié à la méditation et à la randonnée. Ces trois disciplines complémentaires pratiquées ensemble permettent de lâcher prise et de créer un espace propice au renouvellement, tant physique que mental.

A la suite de ce constat deux experts, Nicola Bölling et le Dr. Philippe Batut ont décidé de regrouper leurs compétences pour vous proposer le stage Jeûne et Méditation.

Nicola Bölling

Experte Jeûne

Depuis 15 ans, elle accompagne des stages de Jeûne et Randonnée au centre de Jeûne et Randonnée Bölling en Drôme Provençale avec ses parents Gisbert et Gertrud Bölling, pionniers du jeûne en France. D'origine allemande, c'est en 1990, qu'ils importent le concept de Jeûne et Randonnée depuis l'Allemagne vers la France. Dans ce cadre familial, Nicola a commencé à pratiquer le jeûne dès son plus jeune âge.

- ⇒ Diplômée de la Formation Fastenwandern délivrée en Allemagne par le créateur du mouvement Jeûne et Randonnée : Christoph Michl.
- ⇒ Vice-Présidente de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée.

Dr Philippe Batut

Expert Méditation

Docteur en médecine et Instructeur qualifié MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction soit en français : la réduction du stress basé sur la pleine conscience), Validation de la formation par le centre of Mindfulness de UMASS (University of Massachussets Medical School) Boston, USA.

Le lieu choisi pour vous accueillir est le « Gîte du Saint Julien » situé sur les hauteurs de Buis les Baronnie, en pleine nature, qui nous offre la possibilité de randonnées époustouflantes et adaptées à chaque jour de notre semaine. Pour avoir plus de renseignements sur le logement, vous pouvez consulter leur site internet : <http://www.gitedusaintjulien.com> (la totalité du lieu a été privatisé pour vous recevoir).

Le programme est ponctué par des séances de méditations, des séances de gym douces, des randonnées adaptées à chaque étape de la semaine (marche en conscience, marche en silence et marche plus dynamiques), et de conférences autour du jeûne.

Journée type

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

8h - Réveil en douceur : eau chaude, citron pressé et tisane

9h - Méditation & Éveil corporel

9h30 à 14h30 - Randonnée : Méditation en pleine nature & Pauses

14h30h - Repos

15h30 - Étirements, Yoga

17h - Méditation

18h30 - Bouillon du soir

19h - Conférence du soir

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

Prix du stage Jeûne et Méditation : 625€/pers. Ce tarif comprend : l'accompagnement au Jeûne, à la Méditation et à la Randonnée avec la possibilité d'entretiens individuels par les experts Jeûne et Méditation. Massages non compris.

Le prix du logement varie en fonction de votre demande de logement :

Chambre à 5-6 personnes	175€/pers.
Chambre à 3 personnes	195€/pers.
Chambre à 2 personnes	285€/pers.

Comment m'inscrire ?

Pour m'inscrire, je télécharge, imprime, complète et renvoie par courrier postal le Formulaire d'Inscription Individuel que je trouve en cliquant [ICI](#).

Tous les détails nécessaires sont précisés dans le Formulaire d'Inscription Individuel.

Pour le bon déroulement du stage, merci de vous inscrire **avant le 26 août 2019**.

Pour toute demande de renseignement complémentaire, vous pouvez contacter Alissa au 06 33 16 66 88 ou par mail à l'adresse piccardi.alissa@gmail.com.

Pour vous donner une idée . . .

Voici quelques photos de notre dernier séjour Jeûne et Méditation au pied du Mont Ventoux :

