

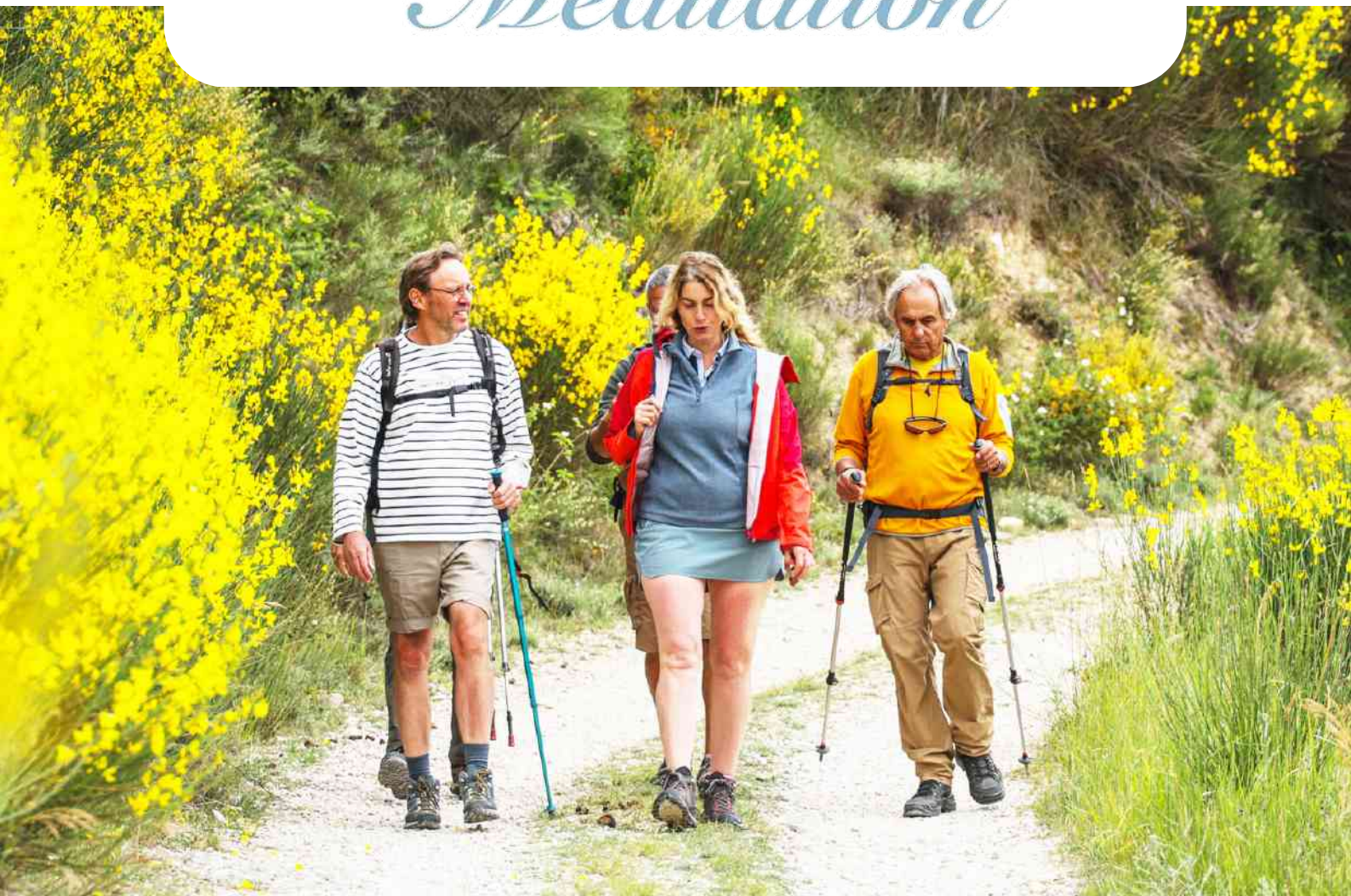


Jeûne et Randonnée

Nicola Bölling ®



Jeûne et Randonnée® & Méditation



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

Dans le cadre charmant des Baronnies Provençales, 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 Docteur Philippe Batut ont décidé de regrouper leurs compétences pour vous proposer le séjour Jeûne, Randonnée 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.



Qu'est ce que la méditation peut apporter à la pratique du jeûne ?

Le jeûne est une expérience inhabituelle que nous décidons de faire intentionnellement. Cette période permet de prendre conscience de la capacité d'autorégulation qui anime le corps en permanence : le corps connaît le jeûne et sait y faire face.

Par ailleurs beaucoup d'autres expériences peuvent être vécues pendant la période de jeûne comme l'importance de la nourriture et sa relativité. Les aliments ne sont pas notre seule nourriture.

Par exemple nous avons besoin de nous nourrir de l'air, des odeurs, des sensations corporelles, de tout nos sens, de la beauté et du cœur aussi. Nous faisons face à tout cela parfois sans conscience véritable, parfois en nous étourdissant comme la parole, les pensées qui nous amènent ailleurs etc...

Tout cela est parfaitement normal et humain.

La méditation va permettre d'amener un peu plus de conscience dans tout cela en nous éveillant aux sensations du corps, des sens, de l'attitude de l'esprit et d'accueillir avec douceur tout ce qui est présent en nous et autour de nous, peut-être pour nous aider à reconnaître nos vrais besoins et notre propre chemin, en toute humilité et bienveillance.



Le lieu choisi pour vous accueillir

Gîte du Saint Julien à Buis les Baronnies (26)

<http://www.gitedusaintjulien.com/restaurant-ferme-auberge-du-saint-julien.htm>

Pour vous accueillir, nous avons privatisé un lieu en plein coeur des Baronnies Provençales, à Buis les Baronnies avec une vue magnifique sur le Rocher du Saint Julien, en pleine nature et en parfaite adéquation avec notre état d'esprit.



Journée type

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

8h00 - Réveil en douceur : eau chaude, citron pressé et tisane

9h00 - Méditation & Éveil corporel

9h30 - Randonnée : Méditation en pleine nature & Pauses

14h30h - Repos

15h30 - Étirements

17h00 - Méditation

18h30 - Bouillon du soir

19h00 - Conférence du soir

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



Les Tarifs

Accompagnement Jeûne, Randonnée et Méditation

Possibilité d'entretiens individuels par les experts

Hors logement et soins

Séjour de 7 jours

675€/pers.

Logement pour 6 nuits

en chambre triple

225€/pers.

en chambre double

285€/pers.

Les Massages

Les massages et les masseurs vous seront présentés sur place

Réservation de créneaux sur place

à partir de 55€.



Au plaisir de vous accueillir pour une belle semaine partagée dans les Baronnies Provençales.

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



Jeûne et Randonnée

Nicola Bölling ®

Les différentes étapes de ma réservation

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

IBAN : FR 76 1390 6001 3485 0588 8504 095

BIC : AGRIFRPP839

Intitulé du compte : SARL JEUNE ET RANDONNEE NICOLA BOLLING

3. **J'envoie** mon formulaire individuel d'inscription complété et signé **soit par mail** à l'adresse "piccardi.alissa@gmail.com", **soit par courrier postal** à l'adresse suivante : Alissa Piccardi – 25 avenue Boissy d'Anglas 26170 BUIS LES BARONNIES
4. **Je reçois** par mail ma confirmation d'inscription qui contiendra tout ce qu'il faut pour bien préparer mon jeûne.
5. **Je règle le solde** de mon stage (400€ + Prix du logement) en arrivant sur les lieux du séjour par chèque ou en espèce (on ne prend pas la carte bancaire).

Pour le bon déroulement du séjour, merci de vous inscrire avant le 1er octobre 2023.



FORMULAIRE INDIVIDUEL D'INSCRIPTION

Séjour Jeûne, Randonnée et Méditation du 28 octobre au 4 novembre 2023

Nom & Prénom : _____

Adresse : _____

Tel : _____ E-mail : _____

Date de naissance, poids & taille : _____

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

- Chambre triple à 225€/pers. la semaine.
- Chambre double à 285€/pers. la semaine.

Votre Moyen de transport : Voiture TGV

Est-ce votre premier séjour ? : _____

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

Objectif de votre semaine : _____

Autres informations ou commentaires : _____

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

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

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

IBAN : FR 76 1390 6001 3485 0588 8504 095

BIC : AGRIFRPP839

Intitulé du compte : SARL JEUNE ET RANDONNEE NICOLA BOLLING

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

Dans la mesure du possible merci de vous inscrire avant le 1er octobre 2023 pour nous permettre d'avoir le nombre d'inscrits minimum qui nous garantira que le stage ai lieu.

CONDITIONS D'ANNULATION

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

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

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

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

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

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

Enfin, tout séjour commencé est dû en sa totalité.

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

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

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

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

Je suis sous traitement médical pour la pathologie suivante : _____

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

DATE & SIGNATURE

Mention manuscrite "LU et APPROUVE"