



# Jeûne & Yoga

-du 25 février au 4 mars 2023-

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

Dans le cadre grandiose de la Drôme Provençale, vivez l'expérience du Jeûne allié à la pratique du Yoga 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.

Deux experts, Nicola Bölling et Glenn Louvet ont décidé de regrouper leurs compétences pour vous proposer le séjour Jeûne, Randonnée et Yoga.

*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.

*Glenn Louvet*

## **Expert Yoga**

Glenn Louvet est professeur de Yoga. Il a travaillé avec différents maîtres en Inde pendant près de 20 ans. Pendant cette longue retraite, il a également poursuivi son apprentissage de la musique de l'Inde du Nord au Sitar et à la Rudra Veena. Installé à Delhi, dans le nord du pays, il donne des cours, ateliers et stages où le Yoga côtoie la musique et la randonnée...

# *Le Yoga dans le Jeûne*

## Pourquoi Jeûne et Yoga ?

Sur bien des aspects, ces deux disciplines se croisent, s'accompagnent et cheminent ensemble...

La purification et le retour à un fonctionnement optimal de notre corps physique, de notre mental et de nos émotions est un point central tant pour le Jeûne que pour le Yoga.

Main dans la main, ces deux pratiques nous permettent d'aller plus loin sur le chemin du nettoyage, d'éliminer ce qui nous encombre et ainsi d'amener plus de clarté et de lumière dans notre quotidien.

Pendant tout le processus du Jeûne, le Yoga donne à chaque étape des outils et des expériences uniques faisant de cette semaine un incroyable moment d'ouverture à soi.

Des moments musicaux ponctueront également la semaine que ce soit lors de relaxations, de méditations ou d'exercices d'ancrage. Certains instruments, comme le sitar indien ou le didgeridoo, nous aideront à débrancher le mental en restant dans une écoute de l'instant présent.

## Pour aider l'élimination :

C'est un processus clé du jeûne qui peut amener chez certaines personnes diverses tensions. Par le biais de la relaxation, nous travaillerons sur le lâcher prise pour pouvoir rentrer sereinement dans le jeûne. Nous pourrions améliorer et intensifier ce processus par des postures appropriées et des exercices de respiration.

## Pour équilibrer le jeûne :

Nous veillerons à garder les pieds sur terre par des exercices **d'ancrage**. Cette une phase importante du travail car nous ne pouvons pas grandir sans prendre soins de ses racines...

Grâce à des exercices de respiration, nous prendrons conscience de l'apport énergétique de l'air, une nutrition à développer ou à retrouver.

**Relaxations et méditations** auront une part importante dans la stabilisation du jeûne.

Nous pourrons explorer des postures de torsions, d'alignement ou d'ouverture, des respirations dynamisantes ou d'équilibrage, des méditations silencieuses ou musicales ou encore du yoga sur mesure en fonction des besoins de chacun.

**Pour accompagner les randonnées :**

Assis, allongés ou pendant la marche, différentes pratiques pourront être proposées pour s'harmoniser pleinement avec les 4 éléments et notre environnement : respiration en conscience, méditation silencieuse, musicale ou contemplative...

**En résumé :**

Avec un accompagnement tout au long de la journée, au plus près des besoins de chacun, nous vous proposons de vivre votre jeûne dans une approche de Yoga. Il ne s'agit pas ici de "faire" une séance mais plutôt d'intégrer au quotidien les principes du Yoga afin de bénéficier au mieux de cette semaine de jeûne.

*Le Lieu* choisi pour vous accueillir est le « Gîte de l'Adret de Cornillac » situé sur les hauteurs de Cornillac, 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 : <https://www.adret-provence.com/fr/presentation.htm> (la totalité du lieu a été privatisé pour vous recevoir).

*Le programme* est ponctué par des séances de Yoga, 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 - Éveil corporel en Yoga

9h30 à 14h30 - Randonnée : Yoga en pleine nature

14h30h - Repos

15h30 - Étirements

17h - Séance de Yoga

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 Yoga : 675€/pers. Ce tarif comprend : l'accompagnement au Jeûne, au Yoga et à la Randonnée avec la possibilité d'entretiens individuels par les experts Jeûne et Yoga. Massages non compris.

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

Chambre triple	100€/pers.
Chambre double	150€/pers.
Chambre individuelle	250€/pers.

## *Comment m'inscrire ?*

### LES DIFFERENTES ETAPES DE MA RESERVATION :

1. Je vérifie les disponibilités auprès de Alissa **au 06 33 16 66 88**,
2. **Je rempli** mon formulaire d'inscription individuel ci-dessous,
3. **Je prépare un chèque d'acompte à l'ordre de « Jeûne et Randonnée Nicola Bölling » d'un montant de 275€.**
4. **J'envoie** mon formulaire d'inscription individuel complété et signé **accompagné du chèque d'acompte** par courrier postal à l'adresse suivante :  
**Alissa Piccardi – 25 avenue Boissy d'Anglas 26170 BUIS LES BARONNIES,**
5. **Je reçois** par mail ma confirmation d'inscription qui contiendra tout ce qu'il faut pour bien préparer mon jeûne,
6. **Je règle le solde** de mon stage (400€ + Prix du logement) en arrivant sur les lieux du stage par chèque ou en espèce (on ne prend pas la carte bancaire).

Pour le bon déroulement du stage, merci de vous inscrire **avant le 1er février 2023**.

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION INDIVIDUEL

-du 25 février au 4 mars 2023-

Nom & Prénom :

Adresse :

Tel :

E-mail :

Date de naissance, poids & taille :

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

<input type="checkbox"/>	Chambre triple	100€/pers.
<input type="checkbox"/>	Chambre double	150€/pers.
<input type="checkbox"/>	Chambre individuelle	250€/pers.

Votre Moyen de transport :  Voiture  TGV

Est-ce votre premier séjour ? :

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

Objectif de votre semaine :

Autres informations ou commentaires :

Le montant total de l'accompagnement du stage Jeûne, Randonnée et Yoga est de : 675€ (logement non compris).

Le montant total de l'acompte est de : 275€.

J'envoie un chèque de ce montant à l'ordre de « **Jeûne et Randonnée Nicola Bölling** » avec ce formulaire afin de valider la réservation de mon stage Jeûne et Eutonie. Le chèque sera encaissé seulement une semaine avant le début du stage. 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 1<sup>er</sup> février 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](http://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"***