



Jeûne & Méditation

« *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 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.

QU'EST CE QUE LA MEDITATION PEUT APPORTER A UNE PRATIQUE DU JEUNE ?

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, toujours en Drôme Provençale, dépend de la date que vous choisirez.

Les dates : Nous proposons 3 dates Jeûne et Méditation cette année :

- Du 30 avril au 7 mai 2022 à **Cornillac** ;
- Du 29 octobre 5 novembre 2022 à **Buis les Baronnie** ;
- Du 5 au 11 novembre 2022 à **Buis les Baronnie**.

Le Prix de l'accompagnement Jeûne et Méditation est de **675€/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 et logement non compris.

Le Prix du logement dépend de la date et donc du lieu que vous aurez choisi, à savoir :

- Du 30 avril au 7 mai 2022 à **Cornillac** :
 - > 100€/pers. la semaine en chambre triple ;
 - > 150€/pers. la semaine en chambre double ;
 - > 250€ la semaine en chambre individuelle.
- Du 29 octobre au 11 novembre 2022 à **Buis les Baronnie** :
 - > 225€/pers. la semaine en chambre triple ;
 - > 285€/pers. la semaine en chambre double.

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

17h - Méditation

18h30 - Bouillon du soir

19h - Conférence du soir

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

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.

Comment m'inscrire ?

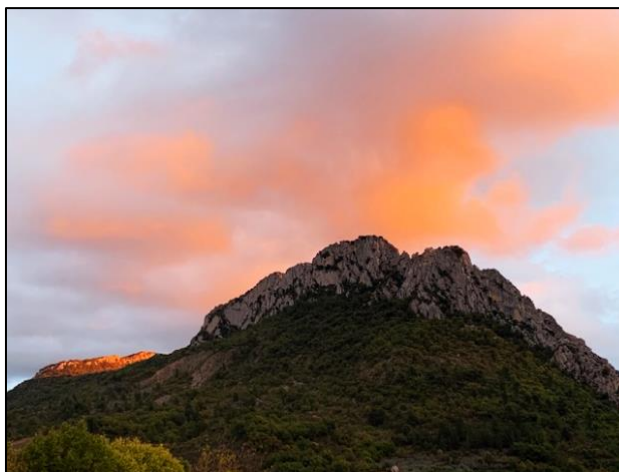
Pour m'inscrire, je clique sur la date de mon choix sur le calendrier des dates du site internet www.jeune-et-randonnee.com OU je demande le formulaire d'inscription en annonçant la date de mon choix à Alissa Piccardi-Bölling à l'adresse mail « piccardi.alissa@gmail.com ».

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

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 :





JEÛNE ET MEDITATION

-du 5 au 12 novembre 2022-

A envoyer par courrier postal à Alissa Piccardi – 25 Avenue Boissy d’Anglas 26170 Buis les Baronnies

LES DIFFERNTES ETAPES DE MA RESERVATION :

1. Je vérifie les disponibilités auprès d’**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 (350€ + Prix du logement) en arrivant sur les lieux du stage par chèque ou en espèce (on ne prend pas la carte bancaire).

FORMULAIRE D'INSCRIPTION INDIVIDUEL

-du 5 au 12 novembre 2022-

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 à 3 personnes	225€/pers. la semaine
<input type="checkbox"/>	Chambre à 2 personnes	285€/pers. la semaine

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 séjour Jeûne, Randonnée et Méditation 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 Méditation. 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 20 octobre 2022 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"