

# Jeûne et randonnée dans les Alpes : cette famille propose depuis 35 ans des séjours insolites pour vraiment déconnecter en montagne

Dans le Queyras et la Drôme provençale, la famille Bölling propose depuis plus de 35 ans des séjours de jeûne et randonnée encadrés. Marcher en montagne le matin, se reposer l'après-midi, lire, respirer et laisser le silence s'installer : une formule volontairement simple, à contre-courant des vacances habituelles, qui attire chaque année de plus en plus de participants en quête de vraie coupure.

## Dans le Queyras et les Baronniees provençales, la montagne se vit autrement avec la famille Bölling

Nichés entre le Queyras et les Baronniees provençales, dans la Drôme, ces séjours invitent à redécouvrir la montagne à un rythme différent.

Loin des programmes surchargés et des activités enchaînées, l'idée est simple : marcher, dormir, lire et respirer. La journée commence par une randonnée de plusieurs heures dans des paysages préservés, avant de laisser place à un temps libre volontairement lent, ponctué de silence et de nature.

Ce qui étonne souvent les participants, c'est moins le fait de ne pas manger que le calme mental que cette pratique génère. Le jeûne, associé à l'effort physique de la randonnée, crée une sorte de légèreté mentale que peu de séjours habituels permettent d'atteindre.

Beaucoup viennent initialement curieux de l'aspect alimentaire et repartent avant tout avec le souvenir d'une vraie déconnexion.

Ces retraites se déroulent dans deux territoires complémentaires : le Queyras, massif alpin au caractère sauvage situé dans les Hautes-Alpes, et les Baronnies provençales en Drôme provençale, aux paysages plus doux et aux parfums de lavande. Deux cadres différents, mais une même philosophie : offrir aux participants une immersion en pleine nature loin de l'agitation du quotidien.

## Un savoir-faire familial transmis sur trois générations

La famille Bölling fait partie des pionniers du jeûne et randonnée en France. Nicola Bölling organise ces séjours depuis plus de 35 ans, avec une approche familiale et un encadrement attentif, aujourd'hui transmis sur trois générations. Cette longévité témoigne d'une méthode éprouvée et d'une réelle expertise dans l'accompagnement de groupes en montagne.

Le profil des participants a considérablement évolué au fil des années. Si les premiers groupes étaient souvent sensibles aux pratiques de bien-être ou au jeûne pour des raisons de santé, beaucoup viennent

aujourd'hui chercher du calme, de l'espace et une autre manière de vivre la montagne. Des actifs fatigués, des personnes en transition, des curieux de nouvelles façons de voyager, tous trouvent dans ces séjours une réponse à un besoin de pause profonde.

Cette évolution reflète une tendance plus large dans les attentes des vacanciers français. De plus en plus, la recherche n'est plus dans le remplissage d'un programme mais dans la sensation de lâcher-prise. Ces séjours de jeûne et randonnée dans les Alpes et la Drôme provençale répondent précisément à cette aspiration : des vacances qui font vraiment du bien, sans artifice.

Article rédigé par Marie. Date de publication : le 15/05/2026 dans 