



# Jeûne et Randonnée

Nicola Bölling ®



# Jeûne et Randonnée® & Yoga



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

Dans le cadre charmant de la Drôme Provençale, vivez l'expérience du jeûne allié au 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.

A la suite de ce constat deux experts, Nicola Bölling et le professeur de Yoga 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.

## Antje Kuwert

### Professeure de Kundalini Yoga

Professeure de Yoga, formatrice et Thérapeute Yoga et Gestalt, coach en thérapie de détente et de Training autogène, formatrice en Yoga pour personnes à mobilité réduite, elle est spécialisée également en thérapie par le sport. De multiples qualités pour bien vous accompagner !





## Jeûne, Randonnée et Kundalini Yoga

Après avoir pratiqué le Kundalini Yoga personnellement avec Antje Kuwert lors de séjours de Yoga à l'Adret de Cornillac, l'idée nous est venue de vous proposer une nouvelle formule : un séjour Jeûne et Randonnée avec un accompagnement adapté de Kundalini Yoga avec Antje et des massages de Bien-être proposés par Edrgar Lichtner, le mari de Antje. Ils viennent d'Allemagne, parlent anglais et progressent en Français, depuis qu'ils passent régulièrement leurs étés en France, à Cornillac.

En plus des magnifiques randonnées autour de l'Adret de Cornillac, de l'équipe d'accompagnement au jeûne et à la randonnée, vous aurez la proposition du Kundalini Yoga.

La pratique du Kundalini Yoga est proche du Hata Yoga où la respiration, le chant et des exercices physiques en alternance avec des moments de méditation et de détente amènent à l'éveil de l'esprit et de la vitalité physique. On l'appelle aussi le Yoga de la « pleine conscience ».

Antje vous proposera des « Asanas » et des « Kriyas » qui agiront de manière dynamisante et fortifiante sur vous.



La combinaison de postures corporelles, de mouvements harmonieux, d'exercices de respiration (Pranayama) et de chants (Mantras), des « Mudras » (postures des mains et des bras) et des « Bhandas » (contraction de certaines parties du corps, comme par exemple le périnée) vous permettrons de trouver votre épanouissement personnel et vos points forts dans le yoga.

La respiration a une importance centrale : durant tous les exercices de Yoga vous serez guidés pas à pas.

A la suite de chaque séance de Yoga un moment de détente méditative vous permettra d'intégrer tous les bienfaits de la séance. Vous aurez également la possibilité de prendre un cours individuel avec Antje pour traiter un thème spécifique à vos besoins (difficultés corporelles, psychologiques ou énergétiques).

**Coût de la séance individuelle : 70€.**



## Le lieu choisi pour vous accueillir

Gîte de l'Adret de Cornillac (26)

<https://www.adret-provence.com/fr/presentation.htm>

Pour vous accueillir, nous avons choisi un lieu en plein coeur de la Drôme Provençale, avec une vue magnifique sur la vallée 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 - Yoga & Éveil corporel

9h30 - Randonnée : Yoga en pleine nature & Pauses

14h30 - Repos, après midi libre, massages, soins

18h00 - Bouillon du soir

18h30 - Conférence du soir

20h00 - Yoga du soir

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



## Les Tarifs

### ***Accompagnement Jeûne, Randonnée et Yoga***

Possibilité d'entretiens individuels par les experts

Hors logement et soins

Séjour de 7 jours

**675€/pers.**

### ***Logement pour 6 nuits***

en chambre double

**170€/pers.**

en chambre individuelle

**290€/pers.**

### ***Les Massages***

Les massages et les masseurs vous seront présentés sur place

Réservation de créneaux sur place

**à partir de 55€.**





## Les Massages exceptionnels d'Edgar

Pour compléter l'offre de cette semaine exceptionnelle, vous aurez la possibilité, en plus des massages habituels, de découvrir les massages bien-être et les « massages à points » de Edgar Lichtner. Edgar s'est formé à l'Ecole de Massage « Thalamus » de Stuttgart en Allemagne, où il a suivi plusieurs formations de différentes techniques de massages holistiques du bien-être, de thérapie pour la colonne vertébrale d'après DORN, de massages BREUSS, ainsi que la méthode de « Myofacial Triggerpunkt », traduite ici par « méthode à points ».

Le Massage holistique de bien-être est une synthèse de plusieurs techniques de massage, de toucher en conscience du corps et d'attention apportée au corps.

Grâce aux connaissances approfondies de l'anatomie, du fonctionnement physiologique des mouvements du corps et du système nerveux, pratiqué en harmonie avec les techniques classique de massage (effleurage, pétrissage, frictions, tapotements), vous permettrons de profiter pleinement des effets bénéfiques de ce massage.

**Le massage dure 60 minutes au tarif de 60€ ; si nécessaire une durée de 90 minutes peut être envisagée (coût 100€).**

Merci de prévoir une grande serviette.



Au plaisir de vous accueillir  
pour une belle semaine partagée en Drôme Provençale.

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



**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 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 mai 2023.



# FORMULAIRE INDIVIDUEL D'INSCRIPTION

## Séjour Jeûne, Randonnée et Kundalini Yoga du 27 mai au 3 juin 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 130€/pers. la semaine.
- Chambre double à 170€/pers. la semaine.
- Chambre individuelle à 290€/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 Kundalini Yoga** 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 mai 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"