



# Jeûne et Randonnée

Nicola Bölling<sup>®</sup>



# Jeûne et Randonnée® & Méditation



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

Dans le cadre charmant 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 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 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 - 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 double

**170€/pers.**

en chambre individuelle

**290€/pers.**



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 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 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 avril 2023.



# FORMULAIRE INDIVIDUEL D'INSCRIPTION

## Séjour Jeûne, Randonnée et Méditation du 29 avril au 6 mai 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 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 avril 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"