

4 jours - du 18 au 21 juin 2020 :
Accueillir l'été

Votre inscription s'effectue en 3 temps :

- 1) vous nous retournez le bulletin de pré-inscription complété à l'adresse jeune-en-itinerance@orange.fr
- 2) A réception de votre pré-inscription nous vous proposons un entretien téléphonique
- 3) A l'issue de cet entretien, vous nous renvoyez la fiche d'inscription, complétée et signée, accompagnée du versement de l'acompte.

DESCRIPTIF

Venez vivre le jeûne autrement !

Vous régénérer en profondeur par le jeûne hydrique et les énergies bienfaisantes des montagnes.

Le jeûne est un moyen puissant de se ressourcer, de se régénérer, de s'accorder du temps et de l'attention. Il nous ouvre sur d'autres façons de nous nourrir, et nous offre un temps pour observer notre propre vie. Guidés par deux professionnelles soucieuses de vous apporter connaissances et bienveillance, vous offrirez à votre corps et à votre esprit de quoi vous délester du trop et enrichir votre quotidien au retour.

Pour ce séjour nous vous emmenons accueillir l'été sur les hauteurs du Vercors. Vous jeûnerez durant quatre jours, soutenus par l'énergie du solstice et les couleurs des prairies de montagne. Nous cheminerons en pleine nature, en petit groupe, en alternant pratiques méditatives et naturopathiques, partages et silences, réflexion et spontanéité. Chaque soir nous installerons nos tentes dans des lieux différents.

Pas de compétition, pas d'exploit à accomplir, ce séjour est organisé de façon à respecter vos capacités physiques de jeûneur.

RÉSUMÉ :

Jeûne hydrique de 4 jours (eau de montagne)

Temps de marche : 4 à 6 h par jour, D+ : 400 à 600 m par jour

Portage du sac à dos, bivouac autonome (nuit sous tente),

8 à 10 personnes

Massif : Vercors

Tarif : 350€ (320€ avant le 30 avril)

Début : 18 juin 8h30, Fin : 21 juin 17h

MOTS-CLÉS

Jeûne hydrique, montagne, reliance, immersion en pleine nature, autonomie, bivouac, méditation, partages, régénération, naturopathie, land art

AVERTISSEMENT

Ce séjour de jeûne s'adresse à des personnes majeures et en bonne santé. Il ne remplace en aucun cas un traitement médical. Il est contre-indiqué dans les cas suivants :

Grande fatigue, anorexie, faiblesse et arythmie cardiaques, maladies rénales, tuberculose, état post-chirurgie, carences nutritionnelles sévères, grossesse et allaitement, faiblesse et insuffisance des émonctoires (intestins, foie, reins, poumons), indice IMC inférieur à 18, psychoses et phobies, diabète, dégénérescence musculaire, dépendances, ulcère de l'estomac ou du duodénum, décollement de la rétine, maladies tumorales et maladies auto immunes.

En cas de doute ou/et si vous suivez un traitement médical pour vos systèmes locomoteur, circulatoire, nerveux, respiratoire, dermatologique, digestif, hormonal, immunologique, rhumatismale, gynécologique, demandez conseil à votre médecin référent, qui pourra si besoin vous établir un certificat médical pour participer à notre séjour.

VOUS* :

Mme - Mlle - Mr

Prénom :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

E-mail :

Quelle est votre expérience du jeûne :

Quelle est votre expérience de la randonnée :

*Vos coordonnées ne seront en aucun cas diffusées en dehors des organisateurs des séjours Jeûne en Itinérance.