



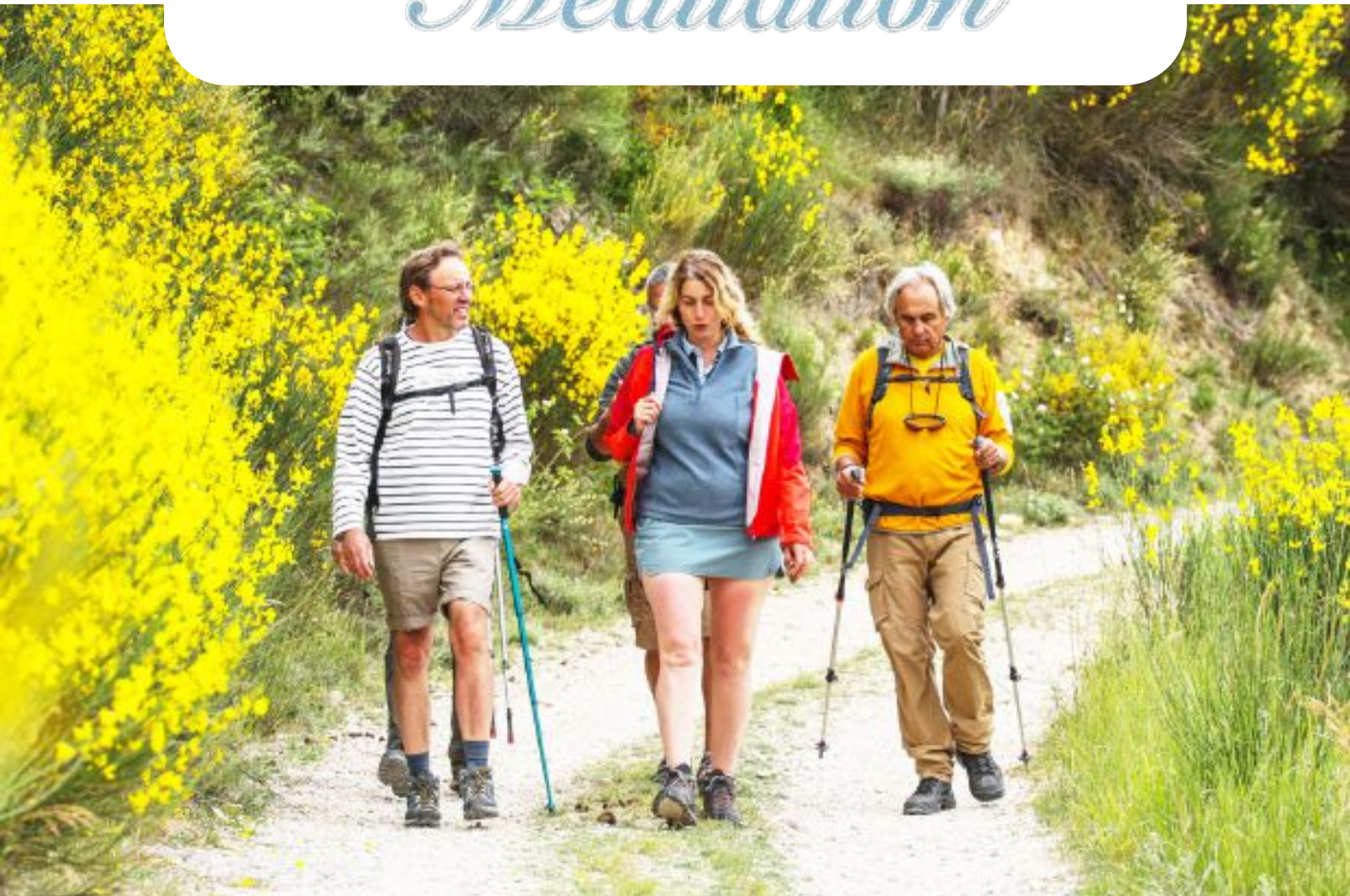
# Jeûne et Randonnée

Nicola Bölling ®





# Jeûne et Randonnée® & Méditation



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

Dans le cadre charmant des Baronnies Provençales, 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 Docteur 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 Massachusetts 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 Yoga***

Possibilité d'entretiens individuels par les experts

Hors logement et soins

Séjour de 7 jours

**725€/pers.**

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

en chambre triple

**130€/pers.**

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€.**



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 ®**