



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.



Glenn Louvet

Professeur de Yoga

Glenn Louvet est professeur de Yoga. Il a travaillé avec différents maîtres en Inde pendant près de 20 ans. Pendant cette longue retraite, il a également poursuivi son apprentissage de la musique de l'Inde du Nord au Sitar et à la Rudra Veena. Installé à Delhi, dans le nord du pays, il donne des cours, ateliers et stages où le Yoga côtoie la musique et la randonnée...



Le Yoga dans le Jeûne

Pourquoi Jeûne, Randonnée et Yoga ?

Sur bien des aspects, ces deux disciplines se croisent, s'accompagnent et cheminent ensemble... La purification et le retour à un fonctionnement optimal de notre corps physique, de notre mental et de nos émotions est un point central tant pour le Jeûne que pour le Yoga. Main dans la main, ces deux pratiques nous permettent d'aller plus loin sur le chemin du nettoyage, d'éliminer ce qui nous encombre et ainsi d'amener plus de clarté et de lumière dans notre quotidien. Pendant tout le processus du Jeûne, le Yoga donne à chaque étape des outils et des expériences uniques faisant de cette semaine un incroyable moment d'ouverture à soi. Des moments musicaux ponctueront également la semaine que ce soit lors de relaxations, de méditations ou d'exercices d'ancrage. Certains instruments, comme le sitar indien ou le didgeridoo, nous aideront à débrancher le mental en restant dans une écoute de l'instant présent.

Pour aider l'élimination

C'est un processus clé du jeûne qui peut amener chez certaines personnes diverses tensions. Par le biais de la relaxation, nous travaillerons sur le lâcher prise pour pouvoir rentrer sereinement dans le jeûne. Nous pourrions améliorer et intensifier ce processus par des postures appropriées et des exercices de respiration.



Pour équilibrer le jeûne

Nous veillerons à garder les pieds sur terre par des exercices d'ancrage. Cette une phase importante du travail car nous ne pouvons pas grandir sans prendre soins de ses racines... Grâce à des exercices de respiration, nous prendrons conscience de l'apport énergétique de l'air, une nutrition à développer ou à retrouver.

Relaxations et méditations auront une part importante dans la stabilisation du jeûne. Nous pourrons explorer des postures de torsions, d'alignement ou d'ouverture, des respirations dynamisantes ou d'équilibrage, des méditations silencieuses ou musicales ou encore du yoga sur mesure en fonction des besoins de chacun.

Pour accompagner les randonnées

Assis, allongés ou pendant la marche, différentes pratiques pourront être proposées pour s'harmoniser pleinement avec les 4 éléments et notre environnement : respiration en conscience, méditation silencieuse, musicale ou contemplative...

En résumé

Avec un accompagnement tout au long de la journée, au plus près des besoins de chacun, nous vous proposons de vivre votre jeûne dans une approche de Yoga. Il ne s'agit pas ici de "faire" une séance mais plutôt d'intégrer au quotidien les principes du Yoga afin de bénéficier au mieux de cette semaine de jeûne.



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

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

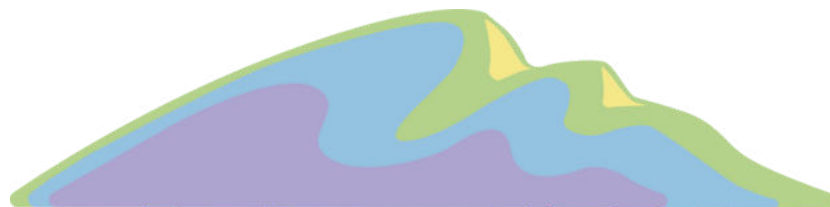
Réservation de créneaux sur place

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 Yoga.



Jeûne et Randonnée

Nicola Bölling ®