JEUNE -RANDONNEE & YOGA

BELLE ILE EN MER
PAS DE CALAIS – ARDECHE VERTE

Contact :
Pascale TARLE
13 rue de la Gare
62147 HERMIES
06 64 93 29 65
www.jeune-randonnee.fr ou
www.maiagaia.com

Agréé ffjr.com

« Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie de l'habiter »
Proverbe chinois.

CHARTE de la FFJR

Art. 1 : *Jeûne et Randonnée* propose des séjours de jeûne diététique d'une semaine de type Buchinger (eau, tisanes, bouillons filtrés et jus de fruits dilués), associés à la marche à pied dans la nature comme activité principale.
Art. 2 : *Jeûne et Randonnée* s'adresse à des personnes adultes en bonne santé.
Art. 3 : *Jeûne et Randonnée* assure un encadrement de qualité aussi bien pour le jeûne que pour la marche.
Art. 4 : *Jeûne et Randonnée* met à disposition de tous des informations concernant le jeûne, l'alimentation et l'hygiène de vie.
Art. 5 : *Jeûne et Randonnée* utilise des produits naturels, biologiques et locaux et propose un séjour sans alcool, tabac ni drogue.
Art. 6 : *Jeûne et Randonnée* applique les règles de bienveillance, de discrétion et du devoir de réserve.

BIBLIOGRAPHIE

- Le Jeûne sans risque - Ruediger Dahlke
- Le Jeûne : mode d'emploi : Sophie Lacoste - Gisbert Bölling
- Ma cure « detox » de A à Z - P. Juveneton
- Comment revivre par le jeûne – Dr Lutzner
- L'art de jeûner - Dr F. Wilhelmi de Toledo
- Le jeûne, une nouvelle thérapie de Thierry Lestrade

© MaiaGaia

LE JEÛNE BUCHINGER

Jeûne diététique hydrique à base de tisanes, d'eau, de jus de fruits et de bouillon de légumes
Associé à la marche et au Yoga

Relisons Hippocrate et ses vertus sur le jeûne :

« je vide le ventre et je vide la tête »

Quels sont les bienfaits d'un jeûne ?

- Espérance de vie plus grande grâce à la régénération des cellules
- Rajeunissement biologique naturel = lifting sans scalpel
- Prévention des maladies et stimulation des forces d'auto-guérison
- Perte de poids (7%)
- Régénération du système digestif et assainissement de la flore intestinale
- Amélioration de la circulation sanguine et micro-circulation
- Facilitation pour arrêter la cigarette
- Harmonisation de l'humeur et stabilité émotionnelle
- Lâcher prise et libération de l'intuition
- Recul et résolution de problèmes du quotidien
- Diminution du stress
- Libération d'hormones de bonheur
- Renforcement de la confiance en soi
- Interruption des schémas comportementaux
- Autre niveau de conscience
- Perception affinée des sens
- Augmentation de la qualité de vie
- Bien-être et vitalité accrue
- Compréhension de ce qui nourrit notre âme

BULLETIN D'INSCRIPTION 2019

Nom …… **Prénom** …… **Age**……
Adresse ……
……
Code postal …… **Ville**……
Tél. Fixe ……Mobile ……
e-mail ……
Est-ce votre premier jeûne ?…….

Belle Ile en Mer ☐ ***13 au 19 avril*** ☐ ***20 au 26 avril***
☐ ***27 avril -3 mai*** ☐ ***04 au 10 mai***
Week-end Pas de Calais
☐ *29 mai au 2 juin* ☐ *07 au 11 juin*
☐ *13 au 17 septembre*
Ardèche verte ☐ *13 au 19 juillet*
☐ *26 juillet au 2 août*
☐ *19 au 25 octobre*
Pas de Calais ☐ *10 au 16 août*
☐ *18 au 24 août*

○Je déclare être en parfaite santé physique et mentale et capable de faire plusieurs heures de marche par jour.
Le cas échéant :
Je suis sous traitement ○ oui ○non
avec les médicaments suivants* :

*Dans ce cas, joindre un certificat médical attestant que vous pouvez marcher plusieurs heures par jour.

○ j'arrive en train
○ je souhaite une navette (10 euros par trajet)
○ je viendrai en voiture
○ je propose le covoiturage au départ de ……
○ j'ai pris connaissance des **contre-indications** : grossesse, allaitement, traitements médicamenteux lourds, troubles du comportement alimentaire.
○ j'accepte sans réserve ni restriction le contenu du stage et déclare renoncer à tout recours contre l'organisateur en cas de modification de programme durant le séjour.

Date **Signature**
« lu et approuvé »

Pascale Tarlé anime depuis 15 ans des séjours de Jeûne & Randonnée & Yoga aidée par des professionnels du bien-être.

Professeur diplômée de Hatha Yoga , Hygiéniste du côlon : www.irrigation-colon-paris.fr, formée à la naturopathie, au massage, au jeûne par G. Bölling, Brevet fédéral d'Animateur de Randonnée Pédestre.

Programme de la journée

■ Une heure de yoga Hatha ou Kundalini
■ Randonnée de 8 à 12 km
■ Sieste ou massage (en supplément)
■ Préparation ensemble et dégustation du bouillon filtré
■soirées à thèmes : réflexologie plantaire, conférence sur l'Acido-basique et la reprise alimentaire
■ Le dernier jour, préparation et partage d'un premier repas pris ensemble.

Tarifs 2019

Animation Stage: 460/480/500 € suivant lieu
Hébergement : Chambre à 2/3 : à partir de 120 € pour la semaine – Chambre individuelle possible.

POURQUOI JEÛNER

◉ C'est le plus simple et le moins cher des remèdes naturels.
◉**Pour se régénérer**
Un corps sain est un corps dont les cellules disposent de ressources énergétiques et métaboliques pour pouvoir se défendre contre des substances nuisibles.
◉**Pour nettoyer le corps**
Face au stress d'une alimentation antispécifique et dénaturée, il est sage d'épurer périodiquement nos humeurs avant que s'installe une maladie locale visible.
◉**Pour se réinitialiser**
Meilleure assimilation des nutriments
◉**Comme tremplin pour démarrer un nouveau mode de vie** (maigrir etc…)
◉**Pour renforcer son tonus et sa libido**
◉ **pour retrouver un équilibre et gagner en lucidité.** C'est une des clefs de toute purification et d'élévation.

Le groupe soutient, dynamise, sécurise. Il favorise et rend facile cette pratique.