



Fédération Francophone de
Jeûne et Randonnée



Tout savoir sur Jeûne et Randonnée



Annuaire des organisateurs Agrésés
«FFJR Jeûne et Randonnée» - 2017

Edito

En tant que président fondateur de la FFJR – à la retraite maintenant – j’ai le grand plaisir de préfacier ce premier journal « Jeûne et Randonnée » concocté par la jeune équipe qui accompagne efficacement la progression du jeûne en France. Cinquante participants à la formation spécifique de l’école de naturopathie ISUPNAT pour encadrer des stages « Jeûne et Randonnée » montrent que cette évolution sera à la hauteur de la demande grandissante, suite aux résultats scientifiques, suite aussi aux articles, émissions, publications qui arrivent maintenant de toute part.

Le terme « Jeûne et Randonnée[®] » est protégé, la Charte garantit le sérieux et la qualification de ceux qui proposent des stages sous ce nom.

Le nombre de Français qui fera ainsi la connaissance du jeûne ne cessera de grandir dans de bonnes conditions.

Je m’en félicite.

Gisèle Bolling

Sommaire

Introduction

- 2 *La FFJR, c'est quoi ?*
- 6 *Les membres de la commission FFJR*
- 6 *La Charte FFJR*
- 7 *Pourquoi jeûner ?*
- 9 *Les bienfaits d'une cure de jeûne*
- 11 *Ils vous parlent de leur expérience FFJR*

Les Organismes

- 14 *La Carte FFJR*
- 15 *Nord-Est*
- 18 *Nord-Ouest*
- 21 *Sud-Est*
- 28 *Sud-Ouest*
- 31 *Mobiles, étranger...*

En savoir plus

- 34 *L'histoire du jeûne en France*
- 38 *L'actualité du jeûne : L'écosystème Jeûne*
- 42 *La surprenante croissance du jeûne en Europe*
- 46 *Bibliographie pour tout savoir sur le jeûne*
- 49 *Index des organismes FFJR*
- 52 *Autres liens utiles*

La FFJR, c'est quoi ?

En quête de sens et de retour aux sources, vous êtes de plus en plus nombreux à être sensibles aux expériences, démarches et valeurs qui mettent en avant le bien-être et la (re)découverte de soi et du monde. C'est la raison pour laquelle le jeûne, et plus précisément la formule Jeûne et Randonnée® connaît un véritable essor depuis quelques années.



Si ce concept, consistant à jeûner tout en réalisant une randonnée en pleine nature, attire ; il est primordial de s'y engager dans les règles de l'art pour que cette démarche devienne tant une pause, qu'une régénération pour le corps. C'est dans cette optique que plus de 40 organisateurs se sont regroupés, depuis plus de 20 ans en association : la FFJR (Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée), qui promeut le Label « Agréé FFJR Jeûne et Randonnée ».

Quel est l'intérêt du Label « Agréé FFJR Jeûne et Randonnée » ?

Sa vocation est de rassembler tous les professionnels respectant **des critères de formation et une charte qualité** rigoureuse vis-à-vis de l'accompagnement et de l'éthique (vous retrouverez ci-après la charte qualité). Ce label qualité est l'assurance de faire appel à des professionnels qualifiés, et bienveillants.

L'intérêt du Label « Agréé FFJR Jeûne et Randonnée » est de vous proposer des organisateurs qui ont remplis des critères stricts de formation et de compétences.

La FFJR, c'est aussi le choix !

La force de la FFJR c'est aussi la diversité des organisateurs, la diversité des lieux, des équipements, des activités et des tarifs. Plus de 40 organisateurs avec plus de 60 lieux en France sont répertoriés sur le portail FFJR Jeûne et Randonnée (www.ffjr.com). En quelques clics, il est possible de trouver une offre adaptée en sélectionnant votre lieu, vos dates de stages ou votre organisateur.

En plus de vous garantir un stage de qualité, la FFJR vous propose de trouver votre stage idéal, celui qui correspond vraiment à vos attentes.



Les 6 Membres de la commission FFJR en 2016



Jean Pascal David
La Maison du Jeûne
Trésorier - administrateur
Responsable formation



Nicola Bölling-Piccardi
Jeûne et Randonnée Léoux
Administratrice - relation presse
& communication
Photo Gia To giatophotography.com



Damien Carbonnier
Miyuno - Espagne
Administrateur - responsable relation
FFJR Europe - Communication digitale



Clemens Hess
Chemin de la Santé
Administrateur
Responsable salons



Sandrine Bervas
Jeux Jeûne & Randonnée
Secrétaire - administratrice
Responsable site internet



Raymond Liljeros
Administrateur
Membre fondateur de la FFJR

La Charte «Jeûne et Randonnée»

Préambule : JEÛNE ET RANDONNÉE est libre de toute appartenance politique, partisane ou religieuse.

Article 1	JEÛNE ET RANDONNÉE propose des stages de jeûne diététique d'une semaine de type «Buchinger», associés à la marche à pied dans la nature comme activité principale.
Article 2	Le jeûne diététique s'adresse à des personnes en bonne santé.
Article 3	JEÛNE ET RANDONNÉE assure un encadrement qualifié aussi bien pour le jeûne que pour la marche.
Article 4	JEÛNE ET RANDONNÉE propose, après la marche, des échanges et des activités créatives, ludiques et culturelles.
Article 5	JEÛNE ET RANDONNÉE met à disposition de tous des informations concernant le jeûne, l'alimentation et l'hygiène de vie.
Article 6	JEÛNE ET RANDONNÉE utilise des produits naturels, biologiques et locaux, et propose un stage sans alcool, tabac, ni drogue.
Article 7	JEÛNE ET RANDONNÉE applique les règles élémentaires de bienveillance, discrétion et du devoir de réserve.

Pourquoi jeûner ?

Par Jean-Pascal DAVID

Quelques bases sur Jeûne et Randonnée : Qu'est-ce que le jeûne ?

Le jeûne est une méthode traditionnelle remontant à toutes les anciennes civilisations. Les grandes médecines traditionnelles l'ont toujours utilisé.

On l'observe aussi dans le règne animal. « Jeûner, c'est une méthode de vie prescrite par la nature » nous dit le Dr Lützner. L'animal malade jeûne spontanément et se met au repos.

Tous nos maux quotidiens trouvent en partie leurs origines dans notre mode de vie antihygiénique (alimentation excessive et dénaturée, stress, sédentarité, contact insuffisant avec les éléments naturels...). Les organes et les tissus sont de plus en plus saturés de déchets et les émonctoires (foie, rein, poumon, peau) ne peuvent plus réaliser correctement leur travail d'élimination. Le corps est dépassé, dans sa capacité de rétablir l'équilibre (homéostasie).

Les conséquences : Encrassement général et surcharge toxique de l'organisme, fatigue chronique, perte de vitalité, défenses immunitaires affaiblies...

Le jeûne, c'est l'abstinence de toute nourriture solide (absence de digestion) de un à plusieurs jours, qui permet au corps de se reposer

afin de se concentrer sur l'élimination des toxines accumulées.

En économisant la fonction d'assimilation (la digestion), coûteuse en énergie, les forces vitales de l'organisme sont détournées vers les fonctions d'élimination et de régénération. A travers cette période de nettoyage organique il lui est donné l'occasion de déposer bien des «bagages» inutiles !

Pourquoi bouger en jeûnant ?

L'intérêt premier de bouger en jeûnant c'est la mobilisation de nos humeurs (liquides : sang, lymphe...). Nos déchets stockés dans notre organisme seront plus facilement mobilisés et éliminés. Ces déchets circulants seront évacués par nos émonctoires (foie, rein, poumon, peau).

De plus, une activité physique légère comme la marche va, pendant le jeûne, stimuler notre activité rénale, cardiaque, pulmonaire, cutané, notre système d'élimination et de régénérescence. Elle va améliorer notre capacité à se désacidifier et éviter la perte protéique due à l'immobilité.

C'est aussi un moyen pour s'occuper, le temps d'une journée de jeûne, tout en nous permettant de découvrir les plus belles régions de France et d'ailleurs. Joindre l'utile à l'agréable !

Même si l'activité principal de « Jeûne et Randonnée » reste la marche à pieds dans la nature, les organisateurs FFJR proposent en compléments d'autres activités dites « Activités physiques douces », comme le Chi gong, le Yoga, le do-in, le stretching, la natation et bien d'autres encore.

Qui peut jeûner ?

Ne vous aventurez jamais dans un jeûne sans un minimum de connaissances. Lisez ou renseignez-vous toujours auprès d'un professionnel pour savoir si le jeûne est adapté à votre tempérament ou à votre besoin du moment. Connaître les contre-indications strictes du jeûne est primordial. Si vous avez un doute, consultez un naturopathe, un superviseur/professionnel de jeûne ou votre médecin.

Les bienfaits d'une cure de jeûne

par le Dr. Raphaël Perez

Le jeûne est bon pour la santé, la ligne, le moral, et bien plus encore. Il est utilisé depuis longtemps pour ses vertus préventives et thérapeutiques, visibles rapidement. D'abord préconisé sur des connaissances empiriques, le jeûne est de plus en plus étudié. La science commence à valider les bienfaits du jeûne et de la restriction calorique.

La mise au repos du système digestif et de la flore intestinale est le premier bienfait d'une cure de jeûne. La flore intestinale, si importante pour notre corps, se rééquilibre. Le foie et la muqueuse de l'intestin se réparent. A l'extérieur, les effets positifs s'observent sur la peau et les cheveux. La peau se régénère, elle devient plus lisse et le grain de peau plus fin. Les cheveux se fortifient.

Des bénéfices très intéressants sont aussi visibles sur le poids, les troubles métaboliques (diabète) et les maladies cardiovasculaires.

Le fonctionnement du pancréas et la régulation de la glycémie s'améliorent. Le taux de cholestérol et la tension artérielle se normalisent.

Les réactions biologiques du jeûne apaisent l'état inflammatoire et renforcent le système immunitaire. Les troubles inflammatoires chroniques (arthrite, fibromyalgie, allergies, intolérances alimentaires, colite, etc.) sont soulagés. La pratique du jeûne durant les périodes saisonnières allergiques réduit considérablement la sensibilité aux allergènes. La cure de jeûne oblige l'organisme à vivre sur ses réserves excédentaires. Ce n'est pas pour autant un régime amaigrissant ou le nouveau régime à la mode. Le jeûne fait partie d'une hygiène de vie et ne doit pas intervenir comme une punition ni comme le moyen ultime de contrôler son poids par éviction de l'alimentation. La perte de poids est une conséquence bénéfique du soulagement métabolique de l'organisme.

Durant le jeûne, le système nerveux n'est plus ballotté entre les phases de stimulation et de dépression, avec les nombreux symptômes désagréables des hypoglycémies et du déséquilibre de la flore intestinale. Il n'est plus encombré par les surcharges alimentaires. Cela se ressent par une sensation d'apaisement et de sérénité.

Récemment, ce sont les bénéfices du jeûne, en accompagnement thérapeutique de la chimiothérapie anticancéreuse, qui ont beaucoup fait parler d'eux. Le jeûne renforce l'efficacité du traitement tout en réduisant les effets secondaires.

Globalement, le jeûne permet à l'organisme de retrouver un meilleur état de fonctionnement et de se soulager des surcharges accumulées au fil des mois et des années.



Docteur Raphaël Perez

Auteur de plusieurs livres, conférencier et rédacteur en chef de la revue d'hygiène naturelle « Nature & Santé » depuis 2011. Il dirige un centre de santé naturelle, qui propose des stages de jeûne.

Ils vous parlent de leur expérience Jeûne et Randonnée

Témoignages recueillis par le Dauphiné Libéré du 7 août 2016 : leur réponse à la question « Pourquoi jeûnez-vous et quels enseignements en retirez-vous ? »



Pierre - 46 ans, Paris Commercial

« C'est la deuxième année que je jeûne. L'année prochaine, je pense jeûner trois semaines mais en trois fois. C'est une démarche pour reprendre en main ma santé. J'y trouve une liberté vis-à-vis

de la société. Et j'apprends à être à l'écoute de moi-même, de mes vrais besoins. Au quotidien, je fais un jeûne intermittent. Je vais voir si je ne vais pas jeûner un jour par semaine. »



**Carole - 53 ans, Chambourcy
Consultante RH**

« J'aime bien commencer mes vacances par un jeûne. Je me pose, je me sens légère, sereine, j'ai l'esprit plus clair et je prends les décisions plus rapidement. Tous les sens deviennent plus sensibles. La première

fois que j'ai marché en jeûnant, ce fut extraordinaire de sentir que je pouvais vivre normalement, presque au ralenti. En rentrant, j'ai fait une formation de relaxologue. »

**Anne - 27 ans, Nairobi
Attachée d'ambassade**

« Je jeûne depuis 10 ans. Au départ, c'était pour maigrir et j'avais des soucis de gestion des émotions. Je jeûne tous les ans et à chaque fois, je retrouve un état de bien-être, qui me permet de



lire, de réfléchir. Le profil du jeûneur a beaucoup évolué. Il n'est pas nécessairement branché bio et naturo. Cette année, je suis venue avec Ole, mon ami. C'est marrant. On vit les effets à deux. »



Ole - 28 ans, Berlin
Chargé de mission

« J'ai voulu accompagner Anne. Et pour moi qui suis gourmand, j'ai trouvé intéressant de faire une semaine de jeûne. C'est cool de voir qu'on démarre la journée avec de l'eau et une tisane. J'éprouve

un sentiment de liberté. Je me sens bien. Jeûner, c'est étonnamment facile. Je n'étais pourtant pas convaincu. Je n'ai pas faim mais c'était un peu dur, au marché, de passer devant les tapenades. »

Jacques - 57 ans, Limoges
Responsable Qualité

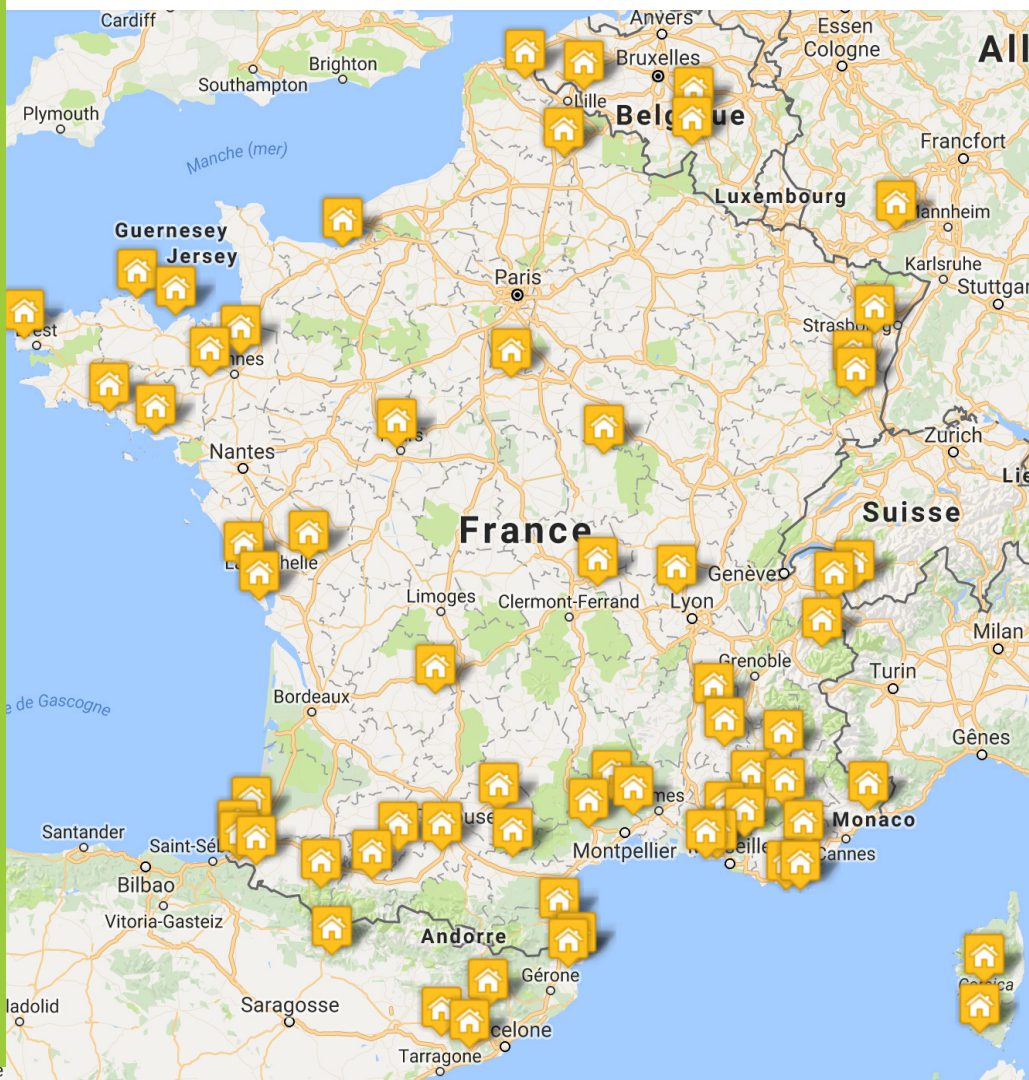
« Ce n'est pas mon premier jeûne. Le premier, en 2004, je l'ai fait tout seul. J'ai eu une énergie incroyable. J'étais gai, plein de force. Le deuxième, en 2015, est venu naturellement après un stage de yoga. Je suis



venu dans ce stage pour faire un jeûne accompagné. Mais je me suis laissé tenter par un Perrier tranche. L'inconvénient du jeûne, c'est l'entourage, qui ne comprend pas toujours. »

Les organisateurs «Agréés FFR Jeûne et Randonnée»

Retrouvez la liste de tous nos organisateurs agréés, classés par région en France et à l'étranger...





Jeûne Relaxation Randonnée

Organisateur : Martine DESTIN

Dans une relation très respectueuse des besoins et de la santé de chacun, Martine Destin vous propose des stages pour vous aider à retrouver votre vitalité, renouveler vos énergies et sauvegarder votre capital santé.

Lieux :
Forêt d'Orléans

Tél :
02 38 32 05 34
06 87 97 07 25

Site Web :
www.jeune-relaxation-randonnee.com



Lieux :
Picardie,
Nord Pas de Calais,
Ile de Ré, Cévennes

Tél :
06 64 93 29 65

Site Web :
www.maiagaia.com

Maia Gaia

Organisateur : Pascale TARLÉ

Jeûne-randonnée & Yoga. Notre mode de vie, les pollutions... encrassent notre organisme. Le Jeûne est un moyen efficace de nettoyer notre corps en profondeur et de pouvoir ainsi retrouver force et vitalité.



Jeûne Nature

Organisateur : Lena KORCHAK

Prenez une semaine de vacances pour le corps et l'esprit avec Jeûne Nature. Ensemble, nous ferons un pas vers la pleine forme par le jeûne, de belles randonnées sur les sentiers des Vosges et des séances de relaxation.

Lieux :
Alsace
Vallée du Florival

Tél :
06 30 49 40 17

Site Web :
www.jeunenature.com



Lieux :
Alsace

Tél :
03 89 71 07 73
06 08 05 63 29

Site Web :
www.naturelensoi.fr

Naturel en Soi

Organisateur : Corine JAEGLÉ

Au cœur de l'Alsace. Cadre idéal pour prendre un temps pour soi, clarifier ses idées, rééquilibrer son poids, quitter le stress de la vie. Retrouver de l'énergie par le jeûne.



Sten Vitalité

Organisateur : Kerstin STENBERG

Voulez-vous vous déconnecter du quotidien pour ressourcer corps et esprit le temps d'une semaine? Sten Vitalité vous accompagne avec bienveillance pendant cette aventure riche en sensations.

Lieux :

Alsace
Piémont des Vosges

Tél :

06 04 49 68 22
09 50 58 70 12

Site Web :

www.sten.fr



Lieux :

Canal du Nivernais
Bourgogne

Tél :

03 86 29 38 55
06 47 09 02 06

Site Web :

www.détoxàlacarte.fr

Détox à la carte

Organisateur : Martine WILLOT

Jeûnes et cures détox dans la Nièvre. Randonnées de faible dénivelé dans les vignes et le long du canal du Nivernais.



Chemin Jeûnant

Organisateur : Sylvie MARIN-PACHE

Avec CHEMIN JEÛNANT, venez vous ressourcer en Bretagne, en allégeant votre corps et votre esprit par le jeûne, la rando, la méditation et le yoga.

Lieux :
Bretagne
Côte d'Armor

Tél :
06 81 87 87 20

Site Web :
www.jeuneetrando.fr



Lieux :
Bretagne
Forêt de Brocéliande

Tél :
06 16 76 20 85

Site Web :
www.jeuner-sans-frontieres.com

Jeûner sans Frontières

Organisateur : Sabine NEUHAUS

Jeûner en toute sécurité avec Sabine, guide de jeûne formée et diplômée en Allemagne. Jeûne, relaxation, méditation guidée + marche dans la légendaire Forêt de Brocéliande ! Amitié franco-allemande (programme bilingue).



Randodiete

Organisateur : Monique POUPART

Stages de jeûne statique (au repos) ou dynamique (avec randonnées). Nettoyer son corps et son esprit en jeûnant, en respirant, en randonnant en Bretagne le long de la côte sauvage.

Lieux :
Bretagne

Tél :
0674438237

Site Web :
www.randodiete.fr



Lieux :
Bretagne Sud
Golfe du Morbihan

Tél :
02 97 53 21 11
06 28 04 62 79

Site Web :
www.jeunezenetharmonie.hautetfort.com

Jeûne Zen Harmonie

Organisateur : Sébastien LIEVRE

Randonner côté Golfe ou côté océan ! Pas de dénivelé. Ile d'Arz, Ile aux Moines au programme. Sauna et piscine intérieurs pour le réconfort.



Paciflor

Organisateur : Michèle PARIS

Bienvenue à ce stage encadré par une équipe de naturopathes, praticien en massages et de professionnels de la randonnée. Détoxifier le corps et l'esprit, dans une ambiance conviviale et de ressourcement, dans un cadre vivifiant et exceptionnel.

Lieux :

Bretagne,
Pyrénées

Tél :

06 08 33 07 41
06 23 96 62 79

Site Web :

www.jeune-naturopathie.fr



Lieux :

Bretagne
Pointe du Finistère

Tél :

06 98 37 70 74

Site Web :

www.jeune-et-equilibre.fr

Jeûne et Équilibre

Organisateur : Karine VAILLANT

Jeûne et randonnée sur les chemins de douaniers, cures détox, soins bien-être dans une ambiance douce et bienveillante. Conférences, ateliers découvertes (alimentation vivante, herboristerie, yoga, etc.) Sauna, jacuzzi, piscine intérieure...



Les Champs du Présent

Organisateur : Céline COCHET

Jeûne et randonnée en Bretagne. Une équipe expérimentée et bienveillante vous accompagne: détente, détox, ressourcement, Qi Gong, méditations et conférences. Randonnez dans des lieux naturels exceptionnels. Vivez l'alchimie du Mont Saint-Michel.

Lieux :

Bretagne entre Rennes et Mont Saint-Michel

Tél :

07 83 05 08 83

06 25 80 71 74

Site Web :

www.champsdupresent.fr



Lieux :

Drôme Provençale

Tél :

04 75 27 41 58

Site Web :

www.jeune-et-randonnee.com

Santé Intégrale

Organisateurs : Gertrud et Gisbert BOLLING et Nicola BOLLING-PICCARDI

Pionniers et fondateurs de Jeûne et Randonnée en France, Gertrud et Gisbert BOLLING proposent des stages depuis 1990. Les stages débutent tous les samedi tout au long de l'année à Léoux en Drôme Provençale dans un environnement exceptionnel.

N-O

Sud-Est



L'Esprit Détox

Organisateur : Laura AZENARD

Dans la magnifique région du Beaujolais des Pierres Dorées. Jeûne, mono diète, randonnées, yoga, conférences et ateliers de cuisine. A partir de 570€ tout compris. Chaque chambre a sa propre salle de bain et ses toilettes.

Lieux :
Beaujolais des
pierres dorées

Tél :
06 87 37 77 36

Site Web :
www.lespritedetox.com



Lieux :
Val de Loire

Tél :
06 87 51 70 83

Site Web :
www.jeunevaldeloire.fr

Jeûne Val de Loire

Organisateur : Jérôme et Valérie CAPIAN

Une parenthèse loin du stress quotidien au château des Belles Ruries. Une semaine de vacances, une pause digestive. Des ballades faciles en Val de Loire, fleuve classée au patrimoine mondial de l'Unesco.



Escale Détox

Organisateur : Myriam BONNET

Envie de vous détoxiner, de vous ressourcer et en profiter pour perdre quelques kilos? Offrez vous de vraies vacances pour le corps et l'esprit, choisissez le cadre parfait pour votre escale détox, jeûne, bien-être & randonnée!

Lieux :
Provence
Aix-en-Provence

Tél :
07 82 07 38 34

Site Web :
www.escale-detox.com



Lieux :
Bayons
Haute Provence

Tél :
04 92 68 38 54

Site Web :
www.jeune-vitalite.com

Jeûne Vitalité

Organisateur : Christian BONITEAU

Cadre enchanteur, équipe de praticiens compétente, encadrement professionnel, randonnées exceptionnelles, météo radieuse, animations et conférences au top... Accueil toute l'année.



La Maison du Jeûne

Organisateur : Jean Pascal DAVID

La Maison du Jeûne vous accueille dans un esprit détox/vacances au cœur d'une région d'exception: La Provence. Terrain plat 95%
 - Ateliers tous les soirs : Yoga, Do-In, Qi Gong...
 - Espace bien-être : Spa, hammam, sauna, fitness...

Lieux :

Aix en Provence
 Calanques Côte Bleue

Tél :

04 42 97 49 57
 06 62 36 85 74

Site Web :

www.lamaisondujeune.com



Lieux :

Vercors
 Ibiza

Tél :

04 75 44 55 58
 06 22 45 17 34

Site Web :

www.lapenseesauvage.com

La Pensée Sauvage

Organisateur : Thomas UHL

Riche de plusieurs années d'expérience, nous vous proposons de vous initier à l'art de la détox et du bien-être dans un cadre d'exception et de référence. Lors de nos cures, vous bénéficierez d'un programme sur mesure.



Terres du Sud

Organisateur : Danièle CAZAL

Depuis plus de 10 ans, Terres du Sud organise chaque année quelques semaines de jeûne et randonnée, principalement en Cévennes du Sud (entre Nîmes et Montpellier). Les Cévennes ont été inscrites au Patrimoine Mondial de l'Unesco en Juin 2011.

Lieux :
Cévennes

Tél :
06 19 51 00 04

Site Web :
www.terresdusud.net



Lieux :
Calanques
Côte Bleue

Tél :
06 33 06 07 32

Site Web :
www.joli-jeune.fr

JoliJeûne

Organisateur : Agnès et Xavier
LECLERC-BERNAIN

En bord de mer dans un établissement moderne et confortable, venez profiter de l'expertise JoliJeûne dans le Bien-Etre et la Remise en Forme.



Ekkilibres

Organisateur : Abigaëlle PENALBA

Jeûne, Monodiètes, Alimentation Vivante, randonnées Mer et Montagne, au soleil et les pieds dans l'eau (piscine, jacuzzi). Conférences, yoga, soins optionnels Forme et Bien-être. Sourire et dynamisme de l'animatrice et des intervenants...

Lieux :
Nice Côte d'Azur

Tél :
06 33 40 63 51

Site Web :
www.ekkilibres.fr



Lieux :
Bras d'Asse
Verdon/Lubéron

Tél :
07 89 60 83 21
06 64 73 68 48

Site Web :
www.jeux-jeune-rando.com

Jeux, Jeûne et Randonnées

Organisateur : Sandrine et Laurent BERVAS

Nous vous accueillons à Bras d'Asse dans un hameau privé (sauna, piscine, jacuzzi) au cœur de la Provence entre Verdon et Lubéron.



Chemin de la Santé

Organisateur : Clemens HESSE

Découvrez le plaisir de jeûner... Une semaine entièrement dédiée à la revitalisation de votre corps et de votre esprit.

Lieux :

Gorges du Verdon,
Méribel, Champagne

Tél :

06 47 64 16 93

Site Web :

www.chemindelasante.com



Lieux :

Vidauban
Var – Côte d'Azur

Tél :

06 77 26 02 35
09 80 47 02 67

Site Web :

www.jeune-remiseenforme.com

Jeûne Remise en Forme

Organisateur : Danièle MUTELET

Profiter d'un cadre idyllique pour faire votre cure détox grâce au séjour jeûne en suivant les principes du Docteur Buchinger. Préservez votre capital santé!



Jeûne & détox en Auvergne

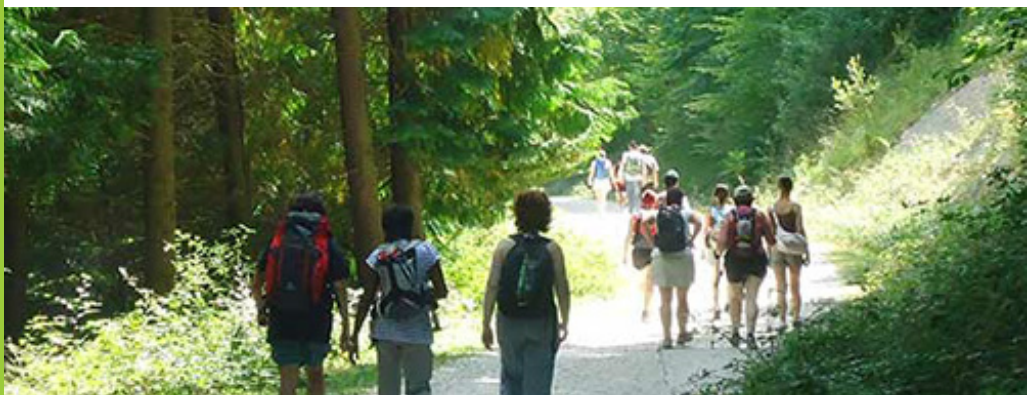
Organisateur : Jean-Pierre JAMET

Régénérez votre corps par le jeûne et la randonnée, videz votre tête au contact de la nature, prenez le temps de revivre, de sentir. Laissez-vous dorloter à La Sylveriaie, un paradis de verdure sur les bords de la montagne bourbonnaise en Auvergne.

Lieux :
Busset
(12 Km de Vichy)

Tél :
04 70 41 03 81

Site Web :
www.jeune-detox.fr



Lieux :
Pays Basque,
Maroc

Tél :
06 18 33 42 61

Site Web :
www.yoga-jeune.fr

Yoga Jeûne

Organisateur : Isabelle et Christophe
MOUGINOT

Isabelle et Christophe mettent à votre service plus de 15 ans d'expérience dans le jeûne, le yoga et la méditation, pour vous permettre de faire une pause régénérante.



Les Sentiers Buissonniers

Organisateur : Valérie DESCUBET

Séjours jeûne et randonnée, en Haute-Garonne, au Fauga dans une belle demeure toulousaine en bordure de Garonne, ou bien dans le Gers à Montiers dans une superbe maison de maître du XVIIIème siècle.

Lieux :

Le Fauga
Montiers

Tél :

06 87 79 75 66

Site Web :

www.lesentiersbuissonniers.fr



Lieux :

Capvern les bains

Tél :

05 62 39 58 92
06 25 63 94 78

Site Web : www.capvern-naturopathie-hydrologie.com

Centre Hygéia

Organisateur : Laurence FONT

Vous souhaitez prendre soin de vous par des techniques naturelles, complémentaires de la médecine conventionnelle ? Bienvenue au Centre « Hygéia ».



Graine d'Énergie

Organisateur : Valérie MAURER

Séjours jeûne et randonnée, monodiètes à Sare (20 km de Biarritz) entre océan, montagne et collines généreuses, dans une pittoresque ferme du XVII^{ème} siècle réhabilitée en lieu d'accueil. Et aussi séjours itinérants à vélo dans les landes, séjours en Aragon et Andalousie.

Lieux :
Sare, Hossegor,
Espagne

Tél :
06 89 92 77 69

Site Web :
www.grainedenergie.com



Lieux :
Sieurac

Tél :
09 67 58 86 71
06 13 15 93 19

Site Web :
www.les-belles-humeurs.fr

Les Belles Humeurs

Organisateur : Sandrine LEFOYE

Séjours jeûne et randonnée et séjours détox hygiène de vie. Jeûner tout en douceur au sein d'un petit groupe (max 7 personnes) dans ce cocon installé pour vous dans le Tarn, à quelques kilomètres au sud d'Albi.



Mi Ayuno

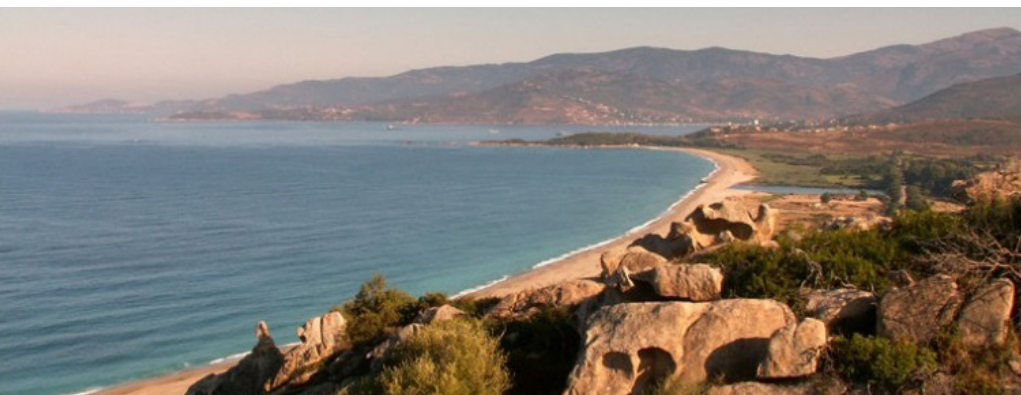
Organisateur : Christain KHOURY
Damien CARBONNIER

6 jours de détox dans la montagne catalane, balade en bord de mer, repos, cours de cuisine, École de santé...

Lieux :
Barcelone

Tél :
(0034)670 576 117

Site Web :
www.miayuno.es/fr



Lieux :
Porquerolles, Oléron,
Corse, Périgord, Suède

Tél :
09 51 18 32 83
06 32 37 90 66

Site Web :
www.unepause.fr

De Marche et d'Eau Fraîche

Organisateur : Raymond LILIEROS

Balades faciles et agréables... Une semaine sans réveil, sans obligations, à l'écoute de soi... grasses matinées, nous prenons le temps ! Et le soir : enseignement nutrition et hygiène de vie.



Vitam'Inn

Organisateur : Patricia KERSULEC

Après avoir lancé le jeûne hydrique en Belgique en 2005, nous avons été les premiers à lancer en Europe en 2007 le jeûne aux jus verts. Les stages se déroulent en Belgique, chez Patricia à Saint-Léger, dans un site préservé de la campagne du Tournaisis.

Lieux :

Canaux du
Tournaisis - Belgique

Tél :

0032(0)56 56 14 07
0032(0)47 55 86 563

Site Web :

www.vitaminn.fr



Lieux :

Waulsort - Belgique
Cassel - Flandre
Celles - Hérault

Tél :

06 62 13 78 18

Site Web :

www.sophie-campagnie.com

Jeûne, Détox & Compagnie

Organisateur : Sophie CAMPAGNIE

Venez expérimenter le plaisir de se régénérer profondément dans des lieux privilégiés. Retrouvez plus d'information sur notre site.



École de Santé

Organisateur : Michèle THORHEIM

Stage de détente et jeûne diététique.
Retrouvez plus d'informations sur notre site.

Lieux :

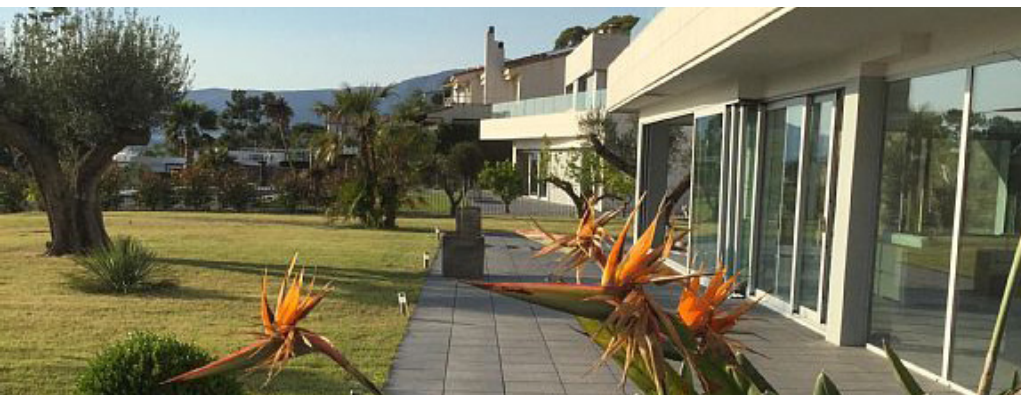
Belgique
Province de Namur

Tél :

0032(0)472 96 72 14

Site Web :

www.ecole-de-sante.org



Lieux :

Espagne,
Roses, Costa Brava

Tél :

(+34) 671 630 226
(+33) 7 80 33 60 35

Site Web :

www.aquajeuneetrandonnee.com

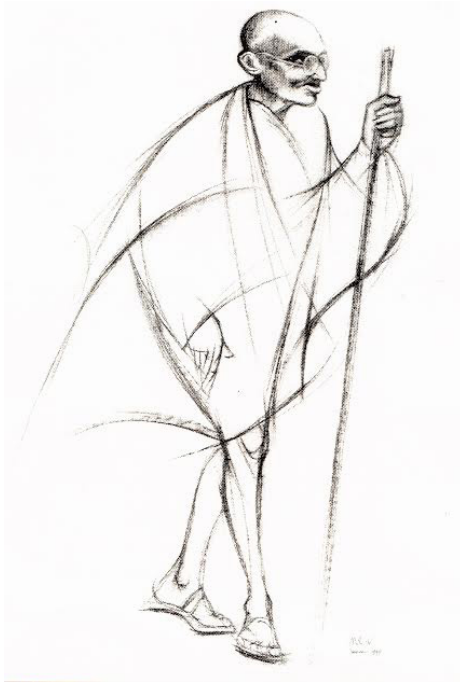
Aqua Jeûne et Randonnée

Organisateur : Patricia MALBEC

« Le secret de la forme » à travers des séjours de jeûne diététique, au bord de la mer méditerranée. L'alliance de la cure détox soutenue par une activité de bien-être et de remise en forme, dans un environnement naturel et préservé de la Catalogne.

L'histoire de Jeûne et Randonnée

par Gisbert Bölling



Le jeûne existe depuis la nuit des temps, Hippocrate préconisait déjà le jeûne à son époque mais le premier jeûneur-randonneur connu de l'histoire moderne fut Mahatma Gandhi : Paul Bradd en parle dans son livre « The Miracle of fasting » (« Le miracle du jeûne ») : à l'âge de 77 ans il marcha de village en village pour y parler pendant 20 minutes et répondre aux questions pendant 20 autres minutes. Sa seule nourriture fut de l'eau citronnée miellée...

C'est en 1954 qu'un groupe de médecins suédois organisa une marche de 520 km de Goeteborg à Stockholm en jeûnant à l'eau – pour intéresser la recherche médicale au jeûne thérapeutique. Leur arrivée à Stockholm fut un triomphe : des dizaines de milliers de gens les acclamaient. Cette expérience incroyable fut répétée en 1964, cette fois-ci avec 15 participants, tous pratiquant le jeûne de type Buchinger

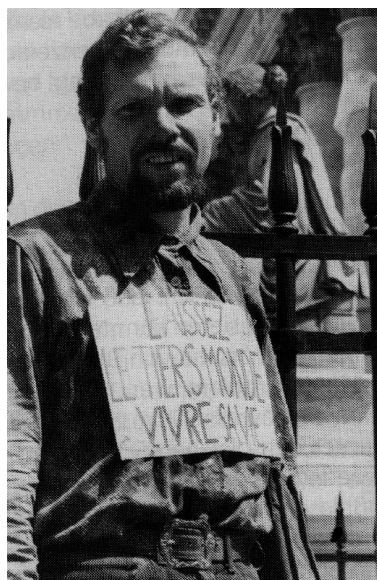


les 11 participants lors de cette marche historique

– jus de fruits, tisanes et bouillon de légumes. Le suivi médical journalier donna un rapport clinique encourageant : tous les participants furent en meilleure santé à la fin de cette marche. Ce rapport faisait du bruit dans la presse médicale et paramédicale.

Un soixante-huitard engagé et connaisseur du jeûne, Christophe Michl, participa, en Allemagne, à la suite de l'expérience suédoise à des marches de protestation en jeûnant : des 'marches de la faim' – comme ici en 1983 lors d'une marche de Londres à Paris - avec ce panneau en français : « **Laissez le Tiers Monde vivre sa vie** »

Vous imaginez mon émotion lors de ma découverte récente de cette photo : un jeûneur-randonneur en France ... en 1983 !



Lors d'une de ses 'marches de la faim' il disait à une équipe de télévision : « Et en plus, c'est bon pour la santé... ». Sur quoi,

une émission de santé lui demanda d'organiser une telle marche pour un reportage. La réaction du public allemand fut tellement enthousiaste que Christophe Michl commença dès 1984 à organiser des semaines de Jeûne et Randonnée pendant ses vacances scolaires – il était enseignant.

Ces stages furent tellement demandés qu'il prit une année sabbatique pour se consacrer uniquement à cette activité, organisant des semaines dans les plus belles régions d'Allemagne, d'Europe et finalement dans le monde.

Il n'a jamais repris sa carrière dans l'Education Nationale... Il a mis en place une formation d'accompagnateurs grâce à laquelle il y a aujourd'hui des centaines de centres de Jeûne non médicalisé dans les pays de langue Allemande – en plus des dix cliniques de jeûne.

Après la chute du mur de Berlin, il proposa pendant deux ans la gratuité de ses stages aux frères et sœurs de l'Est. C'est ainsi qu'une nièce de Berlin-Est nous appela en hiver 1989 de la Côte d'Azur pour nous annoncer sa visite.

Gertrud pratiquait déjà le jeûne depuis de nombreuses années, et nous propositions des randonnées à cheval.

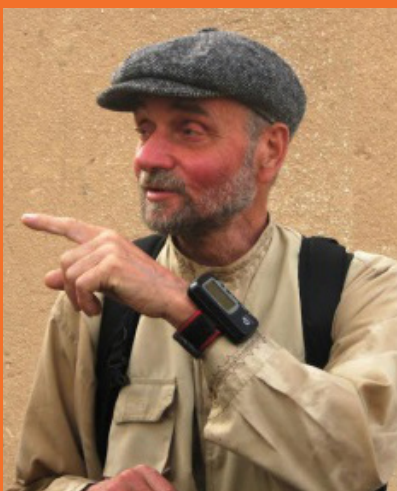
L'idée d'organiser des stages de Jeûne et Randonnée à Léoux faisait immédiatement tilt, nous participâmes à une semaine à Delémont en Suisse, fîmes la formation en Forêt Noire, et le premier groupe de Jeûne et Randonnée se réunissait à Léoux pendant la semaine de Pacques 1990.

Après la publication de mon premier livre en 2000 (Le jeûne – 100 questions/réponses sur l'autorestauration, éditions La Plage), la présence régulière sur différents salons et de nombreuses émissions radios, télés et articles, la demande

augmenta considérablement. En 2001 nous organisons à notre tour une semaine de formation avec 25 participants en Forêt Noire, en invitant des spécialistes allemands - y compris Christoph Michl. Une visite de la célèbre Clinique Buchinger au bord du Lac de Constance fut également au programme.

Une dizaine de centres ouvraient ensuite leurs portes. En 2012, le documentaire « Le Jeûne, une nouvelle thérapie » réalisé par Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman donna un nouvel élan au Jeûne en France. Aujourd'hui, il y a plus de quarante organisateurs, et leur nombre s'accroît de mois en mois.

Je prévois une véritable explosion de la demande à partir du moment où le rapport d'un essai clinique extrêmement positif de l'équipe du Professeur Michalsen de Berlin concernant le jeûne avant la chimiothérapie contre le cancer sera publié : des millions de gens se poseront la question du jeûne en France, et la seule véritable réponse est : Jeûne et Randonnée...



Gisbert Bölling

Fondateur du concept Jeûne et Randonnée en France, importé d'Allemagne en 1990. Créateur, avec Gertrud Bölling, du centre Jeûne et Randonnée Léoux. Auteur des livres «Le Jeûne» aux Éditions La Plage, 2000/2004 et «Jeûne - Mode d'emploi» Éditions Leduc.s 2016.

L'actualité du jeûne : L'écosystème Jeûne

par Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo

Extrait du livre « L'art de jeûner - manuel du jeûne thérapeutique Buchinger ». Nouvelle édition revue et complétée par un chapitre « Jeûne et cancer » et « Actualité du jeûne » par le Docteur Françoise Wilhelmi de Toledo.

"Au début du XXe siècle en Allemagne est né le mouvement de « Réforme » (die Reform Bewegung), un mouvement populaire pour la protection de la santé des gens dans le contexte de l'industrialisation naissante. De grands établissements appelés sanatoriums avec des centaines de lits furent créés. Tous prônent l'alimentation saine souvent végétarienne ou crue, les thérapies par l'eau, l'air, le soleil ainsi que l'exercice physique libre et les médecines naturelles. C'est dans ce contexte qu'Otto Buchinger donnera au jeûne thérapeutique ses lettres de noblesse. Les cliniques Buchinger Wilhelmi participeront à l'émergence d'un mouvement qui prend de l'ampleur aujourd'hui : l'écosystème jeûne.

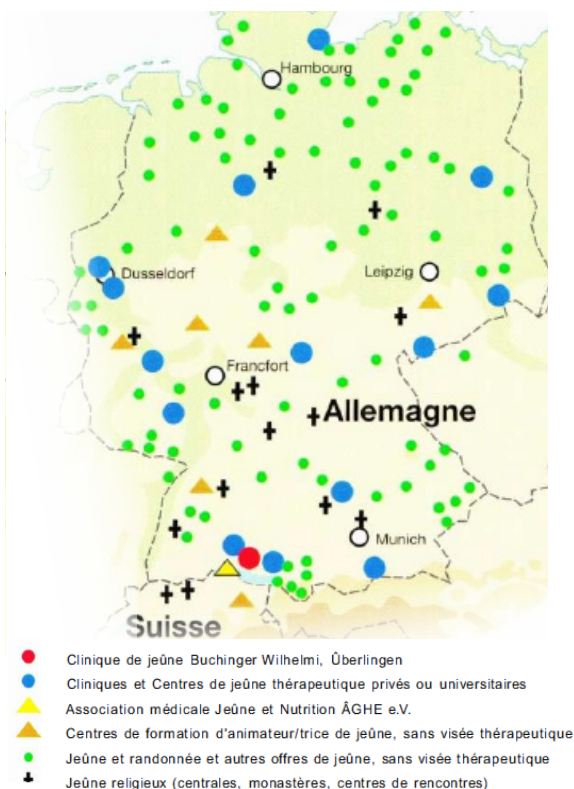
Otto Buchinger guérira sa polyarthrite poststreptococcique en jeûnant dix-neuf jours à Freiburg chez le Dr Riedlin en 1922. En 1926, il jeûnera à nouveau, chez le D'Moller à Dresde, cette fois vingt-neuf jours. Il crée ensuite son propre sanatorium à Bad Pyrmont en 1935, puis fonde à Überlingen sur les rives du lac de Constance en 1953, une clinique portant son nom. C'est son gendre, Helmut Wilhelmi, qui en prendra la direction

avec son épouse Maria Buchinger-Wilhelmi. Cette dernière, la fille du Dr Otto Buchinger, sera déterminante dans la création en 1973 de la Clinica Buchinger à Marbella en Andalousie. Elle ira s'installer elle-même au soleil espagnol et sera jusqu'en 2010 l'âme de cette filiale en permanent développement. Aujourd'hui, les cliniques — désormais nommées Buchinger Wilhelmi — sont dirigées par la troisième génération : le petit-fils d'Otto Buchinger,

Raimund Wilhelmi, et son épouse, le Dr Françoise Wilhelmi de Toledo à Überlingen. A Marbella, c'est Jutt a Wilhelmi-Rohrer et son mari Claus Rohrer qui ont repris le flambeau.

La méthode Buchinger, la plus pratiquée des méthodes de jeûne, a été développée par trois générations de médecins. En ligne directe d'Otto Buchinger, le Dr Heinz Fahrner, médecin chef de 1958 à 1990, auteur du livre *Le jeûne thérapeutique*, s'efforcera de donner

au jeûne son fondement scientifique. De nombreuses publications témoignent des observations cliniques pratiquées sur plus de trois mille jeûneurs par an. Son confrère, le Dr Helmut Lützner, chef de clinique chez Buchinger, fut le premier à former des guides de jeûne non-médecins pouvant suivre un groupe pendant un court

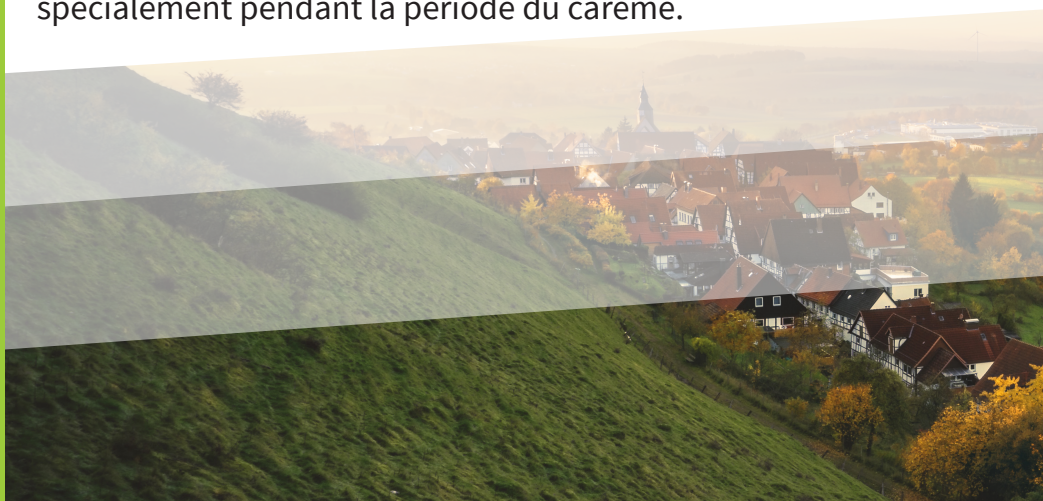


centres de jeûne en Allemagne

jeûne. Sans visée thérapeutique, ce mouvement a vulgarisé la méthode Buchinger déclinée comme « Fastenwandern », soit « Jeûne et Randonnée » introduit en France par Gertrud et Gisbert Bölling.

En 1987, l'association médicale Jeûne et Nutrition est fondée à Überlingen. Cette association organise régulièrement des congrès sur le thème du jeûne ainsi que des formations de médecins. Les conférences en trois langues peuvent être vues sur fasten.tv. Au sein de cette association, se sont créés des partenariats avec les chaires universitaires de médecine naturelle, complémentaire et intégrative notamment à Berlin, Munich, Essen, Jena et Freiburg. Et depuis plus de trente ans, un échange intensif existe avec le Professeur Yvon Le Maho du CNRS de Strasbourg.

D'autres échanges fructueux naissent entre les cliniques et des institutions chrétiennes progressistes comme la Communauté de Grandchamp à Neuchâtel et Lassalle-Haus Bad Schonbrunn, centre jésuite sis à Edlibach en Suisse ou avec le père Souveton à Saint-Etienne, qui organisa en 2010 les Assises chrétiennes de jeûne. Tous les réseaux chrétiens aujourd'hui en Allemagne et en Suisse ont développé des offres de jeûne qui appliquent la méthode Buchinger spécialement pendant la période du carême.



En 2003, les guidelines ou algorithmes thérapeutiques du jeûne, fruits d'un consensus de vingt experts ont été publiés. Ils sont réactualisés en anglais en 2013. Peu après le décès de Maria Buchinger en 2010, sa famille crée la Maria Buchinger Foundation, qui a pour mission de soutenir la recherche dans le domaine du jeûne thérapeutique.

Les cliniques Buchinger Wilhelmi représentent un noyau de cristallisation qui a donné naissance à un vaste mouvement de transmission de la méthode du jeûne Buchinger et a permis, du moins en Allemagne, de rendre le jeûne populaire. J'appelle ce mouvement « l'écosystème jeûne »."



Docteur Françoise Wilhelmi de Toledo

Elle a suivi des études de médecine avant de se former et de se spécialiser dans le domaine du jeûne. Elle est aujourd'hui directrice médicale des cliniques Buchinger Wilhelmi à Überlingen (Allemagne) et Marbella (Espagne) où l'on pratique le jeûne dans une ambiance hôtelière médicalisée. Auteure de nombreux livres sur le jeûne, elle est devenue une référence mondiale dans le domaine du jeûne thérapeutique.

La surprenante croissance du jeûne en Europe

par Damien Carbonnier

Actuellement 2,3 milliards de chrétiens célèbrent chaque année le Carême, 1,6 milliards de musulmans le ramadan et 16 millions de juifs le Yom Kipur. Pour ces 3 religions comme pour toutes les autres, le jeûne ou jeûne intermittent a sa place !

Dans le monde animal également, nous avons pu constater depuis des centaines d'années l'importance du respect des cycles, des ours aux écureuils, en passant par les pingouins, les phoques d'Alaska ou même les oiseaux migrateurs, c'est tout le monde animal qui est concerné.

Chez nous les hommes, la décision de réaliser un jeûne vient avant tout d'une conscience pour sa santé plus développée que chez d'autres. Nous allons donc découvrir quels sont les pays les plus en avance dans ce domaine en Europe.

L'Europe, c'est d'abord l'Allemagne qui couvre le jeûne via le système de santé

En matière de jeûne, le pays le plus avancé en Europe c'est l'Allemagne, seul pays en Europe où le jeûne thérapeutique est couvert par la sécurité sociale. En Allemagne, on jeûne en étant en bonne santé (jeûne diététique), dans des centres ou via des organisateurs agréés, en groupe ou dans les hôpitaux pour laisser le corps se battre contre certaines maladies.

Christoph Michl a su impulser une véritable révolution. Aujourd'hui, ce sont plus de 500 centres qui proposent chaque semaine des destinations différentes en Allemagne dans le but d'offrir à son corps, une semaine de repos bien mérité.

En France, il y a la FFJR et les autres

En France, c'est également un allemand qui est à l'origine de ce boom ! Gisbert Bölling, professeur d'éducation physique, formé à la pratique du jeûne par Christoph Michl lui-même. Depuis 1990, Bölling a initié les français à la pratique du jeûne diététique, d'abord avec des groupes réduits, puis en s'associant avec d'autres organisateurs, d'autres spécialistes. C'est ainsi que s'est créée la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée qui regroupe aujourd'hui, une quarantaine d'organisateur agrées et formés qui proposent plus de 500 semaines par an pour jeûner. Tous suivent la méthode Buchinger (jeûne à base de jus de fruit et bouillons de légumes). Si on calcule que 7.000 jeûneurs ont fréquenté les centres en 2015, les prochaines années devraient apporter plus de stabilité et de crédibilité à cette croissance continue. La Belgique vit au même rythme que la France grâce à FFJR qui est représentée par 3 centres.

L'Espagne se découvre

En Espagne, la clinique Buchinger est implantée depuis plus de 40 ans maintenant à Marbella, tout comme le Docteur Karmelo Bizkarra et son centre dans le pays basque espagnol qui depuis 25 ans attire les foules. Son livre, « El poder curativo del ayuno » (Le pouvoir curatif du jeûne) s'est vendu en milliers d'exemplaires et fait preuve d'une certaine notoriété au sein du monde médical. Il y a un peu plus de 3

ans maintenant, c'est le centre de Mi Ayuno (Mon jeûne) sous pavillon FFJR qui a ouvert ses portes à Barcelone. Ici, on parle Espagnol bien sûr mais aussi français et anglais. Le centre connaît d'ailleurs un véritable succès offrant désormais plus de 20 semaines de jeûne chaque année.

Le Portugal destination préférée des nordiques?

Le Portugal connaît également le jeûne puisque de nombreux centres y sont implantés. Désormais, on l'associe à une semaine de vacances au soleil, les allemands et anglais ne s'y trompent pas, pourquoi jeûner au cœur de l'hiver en Allemagne quand des compatriotes nous proposent de le faire sous le soleil portugais? Ainsi, plusieurs dizaines de centres proposent des semaines de detox accompagnées de Yoga et autres activités.

L'Italie, en expansion

En Italie, les cures d'amaigrissement et de remises en formes sont réputées, tous les sportifs de haut niveau font une pause à Merano au moins une fois au cours de leur carrière. Mais il suffit de se rendre sur la page internet www.diguino.it pour se rendre compte de l'importance que le jeûne a pris en Italie au cours des dernières années. Aucune association n'est à signaler, simplement un choix divers et varié de centres où faire un jeûne.

Comment ces avancées sont-elles perçues par le monde médical?

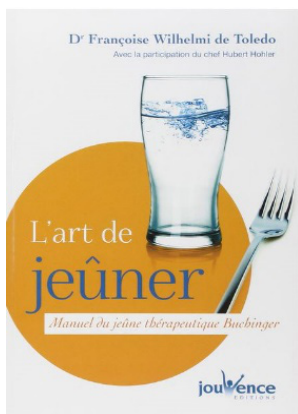
Plus récemment, l'hôpital Avicenne à Bobigny, sous l'impulsion du professeur Laurent Zellek (cancérologue), a entamé une procédure dans le but de tester cliniquement les essais de

Valter Longo. En Allemagne, une fédération de médecins du jeûne a vu le jour; celle-ci permet notamment d'accélérer plusieurs procédures dans les hôpitaux publics si l'on souhaite jeûner avant une session de chimiothérapie. Aux Etats-Unis, plusieurs cliniques privées proposent déjà des jeûnes thérapeutiques avant une chimiothérapie. Actuellement, de nombreux médecins participent à l'ouverture de plusieurs centres de "fasting program".

En conclusion c'est tout le monde de la santé qui vit dernièrement une véritable révolution face à la croissance du jeûne en Europe et dans le monde.



Bibliographie pour tout savoir sur le jeûne



L'ART DE JEÛNER

Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo

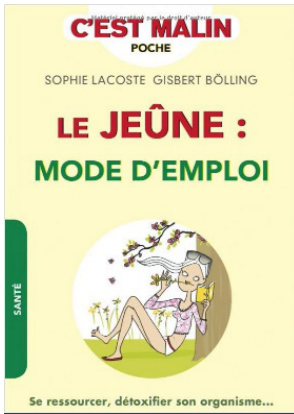
« L'art de jeûner » est un précieux compagnon de route pour découvrir le jeûne selon la méthode Buchinger, une méthode traditionnelle et reconnue. Ce livre vous indiquera toutes les précautions et les attentions que vous devrez prendre avant, pendant et surtout après un jeûne. »

LE JEÛNE, MAIGRIR, ÉLIMINER, SE DÉSINTOXIQUER

Dr Hellmut Lütznér

« Jeûner sans difficultés en suivant les indications du Dr Hellmut Lütznér ! Les résultats à attendre d'une cure de jeûne sont étonnants : désintoxication de l'organisme, élimination des impuretés, perte de poids, meilleure santé et la sensation bien réelle d'être en pleine forme. Ce livre accompagnera toutes les personnes qui souhaitent pratiquer le jeûne. Il les aidera à se préparer avant, à bien conduire leur jeûne, puis à reprendre une alimentation normale. L'auteur s'adresse aux malades comme aux personnes en bonne santé, afin de les guider pas à pas dans un jeûne réalisé en toute sécurité et sans avoir faim. »



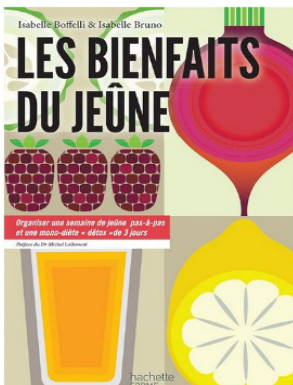
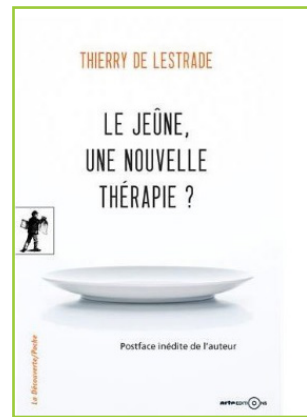


LE JEÛNE : MODE D'EMPLOI Sophie Lacoste et Gisbert Bölling

« Une journée, trois jours, une semaine, en solo, en couple ou en groupe, chez soi ou en randonnée, trouvez le jeûne qu'il vous faut, selon votre rythme et selon vos envies. Pour rester jeune et en bonne santé, pour retrouver la ligne et la conserver, le jeûne est le plus simple des remèdes naturels ! »

LE JEÛNE, UNE NOUVELLE THÉRAPIE ? Thierry de Lestrade

« Livre remarquablement documenté, fruit d'une longue enquête. Jeûner est-il dangereux ? Quels sont les mécanismes du jeûne ? Peut-on en mesurer les effets ? Quelle est son action sur les cellules cancéreuses ? À toutes ces questions, et à bien d'autres, les chercheurs ont donné des réponses, souvent bien surprenantes... ». **Retrouvez aussi le superbe documentaire en DVD, par Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade.**



LES BIENFAITS DU JEÛNE Isabelle Bruno et Isabelle Boffelli

« Organiser une semaine de jeûne pas à pas et une mono-diète détox de trois jours. Cet ouvrage vous introduit à la pratique du jeûne et à ses vertus préventives. Il vous guide au quotidien dans votre parcours sur une semaine complète : comprendre les différents types de jeûne (sec, hydrique, Büchinger notamment), se préparer au jeûne, le suivre en toute sécurité, puis reprendre une alimentation normale. »



Bienfaits et vertus du jeûne Patricia Riveccio

« Le jeûne est un sujet qui « sort » depuis quelque temps dans la presse... Alors que notre société vit dans l'abondance alimentaire, on redécouvre les vertus de manger moins, voire de ne pas manger. Le livre fait le tri du vrai et du faux, fait le point de façon objective sur la dimension thérapeutique du jeûne. Qu'entend-on par jeûne ? Comment le corps réagit-il à la privation de nourriture ? Peut-on jeûner pour maigrir ? Peut-on jeûner pour se détoxifier ? Peut-on jeûner pour soigner certaines maladies ? Quels sont les effets thérapeutiques du jeûne ? Quelles sont les études réalisées ? Le jeûne est-il une nouvelle arme contre le cancer ? Quels sont les risques et les contre-indications du jeûne ? Ce livre répond à toutes vos questions. »

Et si je mettais mes intestins au repos? Thomas Uhl

« Alimentation industrielle, stress et sédentarité : voici le trio infernal qui contribue à l'engraissement des intestins, fait le nid des maladies dites de civilisation (obésité, diabète, problèmes cardio-vasculaires...) et porte atteinte à la vitalité. Découvrez tous les bénéfices récoltés suite à la mise au repos de vos intestins. »



Index des organisateurs FFJR

Jeûne Relaxation Randonnée Martine Destin	Forêt d'Orléans	17
Maia Gaïa Pascale Tardé	Picardie, Ile de Ré Nord Pas de Calais	17
Jeûne Nature Lena Korchak	Alsace	18
Naturel en soi Corine Jaegle	Alsace	18
Stenvitalité Kerstin Stenberg	Alsace	19
Détox à la carte Martine Willot	Bourgogne-Canal du Nivernais	19
Chemin Jeûnant Sylvie Marin-Pache	Bretagne Côte d'Armor	20
Jeûner sans Frontières Sabine Neuhaus	Bretagne - Forêt de Brocéliande	20
Randodiète Monique Poupart	Bretagne Sud	21
Jeûne Zen Harmonie Lièvre Sébastien	Bretagne Sud	21
Paciflor Michèle Paris	Bretagne, Pyrénée Oriental	22

Jeûne et Equilibre Karine Vaillant	Bretagne	22
Les Champs du Présent Céline Cochet	Bretagne	23
Santé Intégrale Gertrud et Gisbert Bölling	Drôme Provençale, Tunisie, Majorque	23
L'Esprit Détox Laura Azenard	Beaujolais	24
Jeûne Val de Loire Jérôme Capian	Val de Loire	24
Escale Détox Myriam Bonnet	Provence Calanques - Côte Bleue	25
Jeûne Vitalité Christian Boniteau	Provence	25
La Maison du Jeûne Jean Pascal David	Haute Provence, Grèce	26
La Pensée Sauvage Thomas Uhl	Vercors, Corse, Ibiza, Portugal, Valais suisse	26
Terres du Sud Danièle Cazal	Aubrac, Compostelle Cévennes	27
JolieJeûne Agnès Leclerc	Calanques - Côte Bleue	27
Ekkilibres Abigaëlle Penalba	Nice - Côte d'Azur	28
Jeux, Jeûne et Randonnées Sandrine et Laurent Bervas	Saint-Jeannet Verdon Lubéron	28
Chemin de la Santé Clemens Hesse	Alpes, Méribel, Provence - Monastère Georges du Verdon	29

Jeûne et remise en forme Daniele Mutelet	Côte d'Azur, Vidouban	29
Jeûne et détox en Auvergne Jean-Pierre Jamet	Auvergne	30
Yoga Jeûne Isabelle et Christophe Mouginot	Pays Basque, Landes Sud, Côte Basque	30
Les sentiers Buissonniers Valerie Descoubet	Midi-Pyrénées	31
Centre Huguéa Laurence Font	Hautes Pyrénées	31
Graine d'Énergie Valérie Maurer	Pays Basque, Espagne Nord, Nocito, Mairais Poitevin, Atlantique Sud	32
Les Belles Humeurs Sandrine Lefoye	Midi-Pyrénées	32
Mi Ayuno Damién Carbonnier	Barcelone	33
De Marche et d'Eau Fraîche Raymond Lilleros	Porquerolles, Le Périgord Noir, Archipel de Stockholm, Canaries, Cargese, Ile d'Oléron	33
Vitam'Inn Patricia Kersulec	Belgique	34
Jeûne, Detox & Compagnie Sophie Campagnie	Flandres, Belgique, Lac du Salagou	34
Ecole de santé Michele Thorheim	Belgique: Province de Namur	35
Aqua Jeûne et Randonnée Patricia Malbec	Roses, Costa Brava, Espagne	35

Autres liens utiles...

Clinique BUCHINGER WILHELMI

www.buchinger-wilhelmi.com - Cliniques du Jeûne Thérapeutique et de la Médecine Intégrative en Allemagne.

L'Amandier

www.amandier.info - Séjours Jeûne et Randonnée proposés par Pierre et Dominique Juveneton.

Désiré MERIEN

www.nature-et-vie.fr - Séjours de Jeûne Hygiéniste

Dr. Raphaël PEREZ

www.raphael-perez.fr - Séjours de Jeûne Hygiéniste

ISUPNAT

www.isupnat.com - École de Naturopathie et partenaire pour la formation à l'accompagnement Jeûne et Randonnée.



www.ffjr.com

Retrouvez tout ce qu'il faut savoir sur le jeûne et découvrez tous les nouveaux organisateurs « Agréés FFJR Jeûne et Randonnée » sur notre site.

Vous pouvez aussi nous suivre sur Facebook
www.facebook.com/FFJRjeuneetrandonnee

