



# 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 est 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 pourrions 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

**675€/pers.**

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

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** ®

## Les différentes étapes de ma réservation

- 1. Je rempli et signe** mon formulaire d'inscription individuel ci-dessous.
- 2. Je prépare un virement (RIB ci-dessous) ou un chèque d'acompte d'un montant de 275€** (chèque à l'ordre de « Jeûne et Randonnée Nicola Bölling »).

*IBAN : FR 76 1390 6001 3485 0588 8504 095*

*BIC : AGRIFRPP839*

*Intitulé du compte : SARL JEUNE ET RANDONNEE NICOLA BOLLING*

- 3. J'envoie** mon formulaire individuel d'inscription complété et signé **soit par mail** à l'adresse "piccardi.alissa@gmail.com", **soit par courrier postal** à l'adresse suivante : Alissa Piccardi – 25 avenue Boissy d'Anglas 26170 BUIS LES BARONNIES
- 4. Je reçois** par mail ma confirmation d'inscription qui contiendra tout ce qu'il faut pour bien préparer mon jeûne.
- 5. Je règle le solde** de mon stage (400€ + Prix du logement) en arrivant sur les lieux du stage par chèque ou en espèce (on ne prend pas la carte bancaire).

Pour le bon déroulement, merci de vous inscrire un mois avant le début du stage.



# FORMULAIRE INDIVIDUEL D'INSCRIPTION

**Séjour Jeûne, Randonnée et Yoga du 11 au 18 mai 2024 :**

Nom & Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

Date de naissance, poids & taille : \_\_\_\_\_

Logement souhaité (cocher la bonne case correspondant à votre souhait à gauche) :

- Chambre triple à 130€/pers. la semaine.
- Chambre double à 170€/pers. la semaine.
- Chambre individuelle à 290€/pers. la semaine.

Votre Moyen de transport :     Voiture                       TGV

Est-ce votre premier séjour ? : \_\_\_\_\_

Si vous avez déjà jeûné, merci de nous résumer votre expérience : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif de votre semaine : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Autres informations ou commentaires : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Le montant total de **l'accompagnement du stage Jeûne, Randonnée et Yoga** est de : 675€ (logement et soins/massages non compris).

Le montant total de **l'acompte** à verser pour confirmer l'inscription est de : 275€.

J'envoie un virement (RIB ci-dessous) ou chèque de ce montant à l'ordre de « Jeûne et Randonnée Nicola Bölling » avec ce formulaire par mail à l'adresse **piccardi.alissa@gmail.com** ou par courrier postal à l'adresse **Alissa Piccardi, 25 avenue Boissy d'Anglas 26170 BUIS LES BARONNIES** afin de valider la réservation de mon séjour. Le chèque sera encaissé seulement une semaine avant le début du séjour.

*IBAN : FR 76 1390 6001 3485 0588 8504 095*

*BIC : AGRIFRPP839*

*Intitulé du compte : SARL JEUNE ET RANDONNEE NICOLA BOLLING*

Je m'engage à régler le solde le jour de mon arrivée sur les lieux du stage par chèque ou en espèce (on ne prend pas la carte bancaire).

Dans la mesure du possible merci de vous inscrire un mois avant le début du stage pour nous permettre d'avoir le nombre d'inscrits minimum qui nous garantira que le stage ait lieu.

### **CONDITIONS D'ANNULATION**

*En signant ce contrat, vous acceptez de verser les frais d'annulation de votre réservation, fixés selon les modalités suivantes :*

***Le participant peut annuler sa réservation par écrit uniquement jusqu'à 21 jours avant son arrivée sans frais pour lui.***

***Ensuite, lui seront facturés des frais d'annulation comme suit :***

- I. De 20 à 14 jours avant son arrivée = 275€,***
- II. A partir de 14 jours avant le début du séjour, le séjour est dû en sa totalité.***

***Enfin, tout séjour commencé est dû en sa totalité.***

► J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un stage « jeûne et randonnée » avec Jeûne et Randonnée Nicola Bölling.

J'atteste pour ce faire, être en mesure de marcher au minimum 3 heures/ jour, être en bonne santé et je m'engage à assurer mes responsabilités personnelles et en groupe.

Je confirme mes déclarations étant sincères et véritables et, dégage Jeûne et Randonnée Nicola Bölling de toute responsabilité à ce sujet. Je m'engage également à avertir tout changement de situation sur ma santé pouvant survenir avant le séjour.

J'ai bien pris connaissance des contre-indications du jeûne sur le site [www.jeune-et-randonnee.com](http://www.jeune-et-randonnee.com).

Je suis sous traitement médical pour la pathologie suivante : \_\_\_\_\_

---

Dans ce cas, **je joins un certificat médical obligatoire** attestant la possibilité du jeûne et de la marche.

**DATE & SIGNATURE**

Mention manuscrite "LU et APPROUVE"