



Haut-Diois - Barnave

DO IN, JEÛNE et RANDONNEE

Automne : semaine du 17 au 23 septembre 2017
semaine du 5 au 11 novembre 2017

Printemps 2018 : dates à venir

Une semaine de jeûne est l'occasion de faire une pause, un temps pour soi.

Elle s'adresse à des personnes **en bonne santé** et pratiquant la randonnée en moyenne montagne.

Je pratique le jeûne et randonnée depuis 1998. Distillatrice et cueilleuse depuis 1992, les plantes médicinales font partie de ma vie. J'étudie et pratique le DO IN et le SHIATSU depuis 2006. A travers l'accompagnement au jeûne et à la randonnée, je souhaite partager avec vous ma complicité avec les plantes et la nature.

La pratique du Do In ouvre les horizons de notre propre corps et nous permet de nous relier aux autres et à notre environnement. Le Diois est une région de moyenne montagne belle et sauvage qui se prête bien au jeûne et à la randonnée.

Nous pratiquons le jeûne hydrique (à l'eau) avec possibilité de prendre, si c'est nécessaire du jus de fruits frais le matin, et du bouillon de légumes le soir.

Programme du stage :

Début du séjour : le dimanche à 18h. Rendez-vous à la gare de Die (à 17h53) ou à la ferme.

Horaires TER : Fiche Horaire n° 64

http://cdn.ter.sncf.com/medias/PDF/auvergne_rhone_alpes/64af_2017%20hiver_V3_tcm72-109008_tcm72-109007.pdf

Convivialité : taille limitée du groupe (de 4 à 8 personnes)

Ambiance : familiale, simplicité.

Do In matinal quotidien

Randonnées quotidiennes de 3h environ tenant compte du groupe et de la météo.

Niveau de confort du logement : agréable, en gîte à la ferme.

Fin du séjour : le samedi entre 14h et 15h

Coût du stage :

Cure : 350 euros

Hébergement : 6 nuits en chambres confortables de 2 ou 3 personnes.

Prix de l'hébergement : 150€ gîte à la ferme + taxes 0.60€/nuit. Voir site **www.solaure.fr**

Pour toute information prendre contact avec :

Claire Montésinos-Fournier : solaure.drome@orange.fr - tel : 04 75 21 84 43

La CHARTE « Jeûne et Randonnée ® »

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

- Art 1 : JEÛNE ET RANDONNÉE propose des stages 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 : Le jeûne diététique s'adresse à des personnes en bonne santé.
- Art 3 : JEÛNE ET RANDONNÉE assure un encadrement qualifié 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 stage sans alcool, tabac et drogue.
- Art 6 : JEÛNE ET RANDONNÉE applique les règles élémentaires de bienveillance, discrétion et du devoir de réserve.