

SOLAURE

Haut-Diois - Barnave

JEÛNE, DO IN et RANDONNÉE

Printemps 2019 : semaine du 30 mars au 6 avril
semaine du 13 au 20 avril
semaine du 27 avril au 4 mai

Automne 2019 : semaine du 26 octobre au 2 novembre
semaine du 9 au 16 novembre

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.

Charte « Jeûne et Randonnées® » : <https://www.ffjr.com/charte-jeune-et-randonee/>

Programme du stage :

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

[Fiches Horaires TER de la ligne 64 - GAP > DIE > VALENCE](#)

[Infos trafic : travaux sur la ligne 64 du 25 mars au 10 mai](#)

Convivialité : taille limitée du groupe (de 4 à 9 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 : 420 euros (chèque à l'ordre de Claire Montésinos)

Hébergement : 7 nuits en chambres confortables de 2 ou 3 personnes.

175€ gîte à la ferme + taxes 0.75€/nuit (chèque à l'ordre de Etienne Fournier).

Voir site www.solaure.fr

Pour toute information prendre contact avec : **Claire Montésinos-Fournier** :
solaure.drome@orange.fr – tel : 04 75 21 84 43 – 06 56 86 16 58

Bulletin d'inscription

Stage Jeûne, Do-In et randonnée

Printemps 2019 :

- semaine du 30 mars au 6 avril 2019
- semaine du 13 au 20 avril 2019
- semaine du 27 avril au 4 mai 2019

Automne 2019 :

- semaine du 26 octobre au 2 novembre 2019
- semaine du 9 au 16 novembre 2019

(cocher la date souhaitée)

Renseignements administratifs

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone fixe : Mobile :

Email :

Date de naissance : Etes-vous : une femme un homme

C'est mon premier jeûne ?

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Nom : Téléphone :

Tarif cure et hébergement

Cure : 420€ (chèque à l'ordre de Claire Montésinos).

Hébergement : 175€ pour 7 nuits + taxe de séjour 0,75€/nuit (chèque à l'ordre de Mr Fournier).

Gîte de groupe à la ferme. Chambres de 2 à 3 personnes (voir : <http://www.solaure.fr/gites/>)

J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un stage « Jeûne et Randonnée » avec Claire Montesinos-Fournier située à La Louine, 26310 Barnave.

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 Claire Montesinos-Fournier de toute responsabilité à ce sujet. Je m'engage également à avvertir 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 jeune-doin-rando.fr

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.

J'atteste avoir été informé(e) que la conduite d'un véhicule motorisé ou non est fortement déconseillée durant toute la durée du stage.

Date :

Signature (précédée de la mention "LU et APPROUVE")

**Bulletin à renvoyer par courrier 15 jours avant la date du stage avec un chèque d'acompte de 200€ encaissé 15 jours avant le stage, à l'ordre de : Claire Montésinos-Fournier
Adresse : 342 chemin de la Distillerie – Quartier de La Louine - 26310 BARNAVE.**