

SOLAURE

Haut-Diois - Barnave
JEÛNE, DO IN et RANDONNÉE

Printemps 2021 : semaine du 20 au 27 mars
semaine du 24 avril au 1^{er} mai
semaine du 22 mai au 29 mai

Automne 2021 : semaine du 9 au 16 octobre
Semaine du 23 au 30 octobre

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. Vous serez accueilli au cœur de la ferme à côté de l'alambic et des cultures de plantes.

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-randonnee/>

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](#)

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

Ambiance : familiale, simplicité.

Do In matinal quotidien

Randonnées quotidiennes de 3h environ (dénivelé moyen de 300m) tenant compte du groupe et de la météo.

Coût du stage : 7 jours

Cure : 460 € ,420€ à partir du 3ème stage

(Chèque à l'ordre de Claire Montésinos-Fournier).

Hébergement : 7 nuits en chambres confortables de 1 ou 2 personnes ou yourte.

Chambre seule 250€, chambre double ou couple 182€/personne

+ 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 : 06 56 86 16 58

SOLAURE

Haut-Diois - Barnave
JEÛNE, DO IN et RANDONNÉE

Printemps 2021 : semaine du 20 au 27 mars
semaine du 24 avril au 1^{er} mai
semaine du 22 mai au 29 mai

Automne 2021 : semaine du 9 au 16 octobre
Semaine du 23 au 30 octobre

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. Vous serez accueilli au cœur de la ferme à côté de l'alambic et des cultures de plantes.

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](#)

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

Ambiance : familiale, simplicité.

Do In matinal quotidien

Randonnées quotidiennes de 3h environ (dénivelé moyen de 300m) tenant compte du groupe et de la météo.

Coût du stage : 7 jours

Cure : 460 € ,420€ à partir du 3ème stage

(Chèque à l'ordre de Claire Montésinos-Fournier).

Hébergement : 7 nuits en chambres confortables de 1 ou 2 personnes ou yourte.

Chambre seule 250€, chambre double ou couple 182€/personne

+ 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 : 06 56 86 16 58