

# SOLAURE

Haut-Diois - Barnave  
JEÛNE, DO IN et RANDONNÉE

Cette année 2023 j'animerai les stages avec Hélène Pommier naturopathe et masseuse bien être.

**Printemps** du samedi 15 avril au samedi 22 avril  
du samedi 6 mai au samedi 13 mai

**Automne** du samedi 30 septembre au samedi 7 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, les plantes médicinales font partie de ma vie. J'étudie et pratique le DO IN et le SHIATSU. Vous serez accueilli au cœur de la ferme à côté de l'alambic et des cultures de plantes.

La pratique du Do In et la randonnée ouvrent les horizons de notre propre corps et nous permet de nous relier aux autres et à notre environnement. Hélène vous accompagnera sur le chemin du mieux être avec la naturopathie pour préserver sa santé de façon saine et naturelle. 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 Buchinger avec une prise de jus de fruits et légumes 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 entre 18h et 19h. Rendez-vous à la gare de Die à 19h06 ou à la ferme à partir de 18h

Fin du séjour le samedi suivant vers 14h

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

**Convivialité :** taille limitée du groupe (maximum de 9 personnes) Ambiance familiale, simplicité.

**Do In** matinal quotidien 1 heure

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

**Prestation de massage bien être :** shiatsu, intuitif, réflexologie plantaire, pierres chaudes, ayurvédiques  
**Ateliers** en soirée.

## **Coût du stage : 7 jours**

**Cure :** 480 €, 450€ à partir du 3ème stage (Chèque à l'ordre de Claire Fournier).

**Hébergement :** 7 nuits en chambres confortables de 2 personnes.

Chambre double ou couple 210€/personne       Chambre seule (si possibilité) 280€,

+ Taxes 0.75€/nuit (chèque à l'ordre de Etienne Fournier).

Voir site [www.solaure.fr](http://www.solaure.fr)

Pour toute information prendre contact avec : **Claire Fournier**  
claire@solaure.fr – tel : 06 56 86 16 58

## Printemps 2023:

semaine du samedi 15 avril au samedi 22 avril 2023

semaine du samedi 6 mai au samedi 13 mai 2023

## Automne 2023:

semaine du samedi 30 septembre au samedi 7 octobre 2023

### 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 :**  480€ -  450€ à partir du 3<sup>ème</sup> stage (chèque à l'ordre de Claire Montésinos-Fournier).

### Hébergement

Chambre double ou couple 210€/personne  Chambre seule (si possibilité) 280€,

+Taxe de séjour 0,75€/nuit (chèque à l'ordre de Mr Etienne Fournier).

Gîte accueil paysan. ( <http://www.solaure.fr/gites/>)

J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un stage « Jeûne et Randonnée » avec Claire Fournier situé à la ferme SOLAURE, 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 Fournier 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 [jeune-doin-rando.fr](http://jeune-doin-rando.fr)

Je suis fumeur (euse) et je souhaite arrêter.  je suis fumeur (euse) et je ne souhaite pas arrêter.

Je n'ai pas reçu de vaccin ou de dose de rappel depuis 1 mois.

Je n'ai pas eu de maladie ou de covid, depuis un mois.

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")