

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
semaine du 12 juin au 19 juin

Automne 2021 : semaine du 9 au 16 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

Printemps 2021:

- semaine du 20 au 27 mars 2021
- semaine du 24 avril au 1 mai 2021
- semaine du 22 au 29 mai 2021
- semaine du 12 au 19 juin 2021

Automne 2021 :

- semaine du 9 au 16 octobre 2021

(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 : 460€ - 420€- 380€ (chèque à l'ordre de Claire Montésinos-Fournier).

Hébergement : 182€- 250€ pour 7 nuits + taxe de séjour 0,75€/nuit (chèque à l'ordre de Mr Etienne Fournier).

Gîte accueil paysan. Chambres de 1 à 2 personnes ou yourte (<http://www.solaure.fr/gites/>)

J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un stage « Jeûne et Randonnée » avec Claire Montesinos-Fournier situé 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 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

je suis fumeur(euse) et je souhaite arrêter.

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 au plus tard 15 jours avant la date du stage avec un chèque d'acompte de 260€ 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.