



Haut-Diois - Barnave

## Stages JEÛNE, DO IN et RANDONNÉE

Cette année 2024, les stages seront organisés en lien avec la médecine traditionnelle chinoise. Claire vous guidera tout au long du stage accompagnée d'Hélène Naturopathe et masseuse bien être et d'Eric accompagnateur en montagne et animateur de « marche Afghane » (au stage d'automne).

**Printemps :** du samedi 27 Avril au samedi 04 Mai  
du samedi 25 Mai au samedi 01 Juin  
du samedi 08 Juin au samedi 15 Juin

**Automne :** du samedi 27 septembre au samedi 05 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.

Claire pratique le jeûne et randonnée depuis 1998. Distillatrice et cueilleuse, les plantes médicinales lui sont familières. Elle étudie et pratique le DO IN et le SHIATSU. Vous serez accueilli au cœur de la ferme à côté des alambics et des cultures de plantes.

Les stages suivront les saisons de l'énergétique chinoise. Successivement l'énergie du printemps avec le Bois et le thème des arbres, l'énergie des intersaisons avec la Terre et l'argile, l'énergie de l'Été avec le feu, la distillation et la cueillette des roses et l'énergie de l'Automne avec la respiration et la marche Afghane.

La pratique quotidienne du Do In et de 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 et les massages (détaillés dans le site [www.jeune-doin-rando](http://www.jeune-doin-rando)) 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 légumes frais le matin, et du bouillon de légumes le soir. Nous souhaitons rejoindre la fédération française de Jeûne et randonnées en 2024. 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 17h

Fin du séjour le **samedi** suivant vers 12h [Fiches Horaires TER de la ligne 64 - GAP > DIE > VALENCE](#)

**Convivialité :** taille limitée du groupe (8 personnes) Ambiance chaleureuse, 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

Coût 60€ une heure, forfait 3 soins 155€

**Ateliers** en soirée.

### **Coût du stage : 7 jours**

**Cure :** 480€ (paiement par chèque, liquide ou virement bancaire).

**Hébergement :** 7 nuits en chambres confortables et spacieuses de 2 personnes. 210€/personne + Taxes 0.80€/nuit ou 180€ en dortoir de 4 personnes +taxe 0.80€/nuit.

(Chèque ou virement 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](mailto:claire@solaure.fr) – tel : 06 56 86 16 58

## Printemps 2024:

- semaine du samedi 27 avril au samedi 04 mai 2024
- semaine du samedi 25 mai au samedi 01 juin 2024
- semaine du samedi 08 juin au samedi 15 juin 2024

## Automne 2024:

- semaine du samedi 27 septembre au samedi 05 octobre 2024

### **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€ - paiement par chèque, virement ou liquide

#### **Hébergement**

Chambre double ou couple 210€/personne

+Taxe de séjour 0,80€/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")