



Haut-Diois - Barnave

## Stages JEÛNE, RANDONNÉE et marche afghane

Voici les dates des stages organisés par Claire à la Louine.

Chaque jour j'introduit la médecine orientale au travers du DO IN (yoga japonais), tout en proposant un fil conducteur au jeûne au travers, des rythmes de la journée, des nettoyages ayurvédiques, les ateliers et partages de connaissances en soirée en particulier sur la physiologie du jeûne, l'alimentation et l'aromathérapie.

Mes partenaires sont Eric Finiels, accompagnateur en moyenne montagne et éducateur sportif en marche afghane. Fanny Mazure, praticienne massage bien être et Laurence Przybylak en massage ayurvédique et Sauna

**Printemps :** du samedi 17 mai au samedi 24 mai 2025  
du samedi 07 Juin au samedi 14 Juin 2025

**Automne :** du samedi 27 septembre au samedi 04 octobre 2025

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.**

Accompagnatrice de séjours de jeûne et randonnées, cueilleuse et distillatrice, les plantes médicinales me sont familières. J'étudie et pratique le DO IN et le SHIATSU depuis de nombreuses années. Vous serez accueilli au cœur de la ferme à côté des alambics et des cultures de plantes.

Vous trouverez les détails d'une semaine de stage dans le site <https://www.jeune-doin-rando.fr>

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 nous reconnaissons dans la charte de la « fédération de jeûne et randonnées » : <https://www.ffjr.com/charte-jeune-et-randonee/>

### **Programme du stage :**

Début du séjour : le **samedi** entre 16h et 18h. Rendez-vous à la gare de Die à 15h50 ou directement à la ferme

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

**Convivialité :** taille limitée du groupe. 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 55€ ou 60€ une heure

**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. (Chèque ou virement à l'ordre de Étienne Fournier).

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

## Printemps 2025

Du samedi 17 mai au samedi 24 mai 2025

Du samedi 07 Juin au samedi 14 Juin 2025 (jeûne randonnées et marche afghane)

## Automne 2025

Du samedi 27 septembre au samedi 04 octobre 2025 (jeûne randonnées et marche afghane)

### **Renseignements administratifs**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Téléphone fixe : ..... Mobile : .....

Email : .....

Date de naissance : ..... Êtes-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")