



Haut-Diois ~ Barnave

## Stages JEÛNE, RANDONNÉE et marche afghane

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

Chaque jour j'introduis 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 l'argile et les hydrolats, la physiologie du jeûne et l'alimentation.

Mes partenaires sont Fanny Mazure, praticienne massage bien être et Laurence Przybylak en massage ayurvédique et Sauna

**Printemps 2026: du samedi 18 au samedi 25 avril 2026**

**du samedi 9 au samedi 16 mai 2026**

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-randonnee/>

### **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 11h [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 350m) tenant compte du groupe et de la météo.

**Prestation de massage bien être** : californien, shiatsu, ayurvédique.

Coût 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)

Pour toute information prendre contact avec :

**Claire Fournier** [solaure.drome@orange.fr](mailto:solaure.drome@orange.fr) tel : 06 56 86 16 58

Printemps 2026

☐ Du samedi 18 avril au samedi 25 avril 2026

☐ Du samedi 09 mai au samedi 16 mai 2026

## 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 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 avec un chèque d'acompte de 240€, à l'ordre de « [association la clef des champs](#) »**

**Adresse chez Claire Fournier 472 chemin de la Distillerie – 26310 BARNAVE Tél 06 56 86 16 58**

**Ou par virement bancaire, me demander le RIB.**

**Le solde sera réglé avant le stage sauf si vous souhaitez régler en liquide ou en chèques vacances pour le gîte.**