



RANDO BIEN ÊTRE

Circuit accompagné

Se mettre en marche pour retrouver l'équilibre





HAUTES GARRIGUES

Jeûne et Randonnée , Bien-être

5 Jours / 4 Nuits

Ce séjour favorisera le nettoyage et la détente du corps et de l'esprit.
Des **moments pour soi** et **des moments de partage** avec la pratique de mouvements inspirés du yoga, de l'assise et des échanges et de l'information sur le processus du jeûne.
Le tout dans un environnement idyllique et époustouflant des Garrigues.

		740 € Tout compris
Accueil	Sur l'hébergement – Proche St Jean de Buèges	
Dispersion	Sur l'hébergement – Proche St Jean de Buèges	
Portage	<i>Pas de portage</i>	
Dates	5 Jours / 4 Nuits Du dimanche 07 au jeudi 11 avril 2024	

Jeûner et marcher :

Jeûner et marcher c'est mettre en **synergie** deux pratiques complémentaires apportant rapidement une sensation de plénitude associé à une belle énergie ...

Le corps, sans apport d'aliments solides se nourrit alors de l'intérieur. Aidé par **l'oxygénation** et le mouvement, il va dissoudre les déchets à une vitesse accélérée.



❖ Le jeûne, qu'est-ce que c'est?

Le jeûne est sans doute l'une des plus anciennes approches **d'autoguérison**. Même dans la nature, les animaux cessent instinctivement de manger quand ils sont malades ou blessés. Le jeûne complet consiste à s'abstenir de tout aliment (solide et liquide), à l'exception de l'eau, pendant une période plus ou moins longue dans le but de reposer, détoxiner et régénérer l'organisme. Selon ses tenants, le jeûne contribue au maintien d'une bonne santé, au même titre qu'une saine alimentation ainsi que l'exercice physique et l'équilibre émotif.

Grâce au jeûne, notre **potentiel énergétique** se trouve libéré de la tâche importante occasionnée par la digestion, et peut ainsi être utilisé au maximum par notre organisme. Celui-ci pourra alors se concentrer tout particulièrement sur l'élimination des toxines et la **régénération** de nos cellules.

❖ Jeûner c'est reprendre notre pouvoir sur la nourriture.

Le jeûne, c'est un moment de rupture avec toutes nos habitudes. Le jeûne aiguise nos sens, renforce notre curiosité, réveille notre pouvoir de décision.

❖ La marche et le jeûne

La **marche** est l'une des manières les plus faciles, les plus sûres et les plus agréables pour garder la forme, gérer le poids, tonifier les muscles, diminuer le stress, améliorer la santé, accroître la qualité et la durée de la vie et se reconnecter avec la nature.

La **marche** exige peu de préparation et les rythmes de randonnée sont toujours adaptés à la personne qui marche le moins vite avec surtout un encadrement par un **accompagnateur en moyenne montagne**, pratiquant lui-même le jeûne.

La **marche** atténue le sentiment de dépression, améliore la créativité, accroît la confiance en soi et renforce l'impression de bien-être.

❖ Alors jeûner et marcher c'est possible ?

Oui, à condition de ne pas fournir d'efforts physiques trop violents car nous ne disposons pas de sucres rapides, c'est pourquoi les efforts modérés de la marche sont bien adaptés au jeûne. En effet nous allons nous nourrir de nos réserves, car notre foie va transformer peu à peu les graisses en glucose (néo-glycogénèse) nous fournissant ainsi autant de calories que nous lui en demandons, mais à un rythme lent. C'est pourquoi le **jeûne** et la **randonnée** avec de nombreuses pauses s'harmonisent bien.

En évitant au mental de tourner en rond, l'exercice physique est un dérivatif à nos pensées parasites. Eviter la fonte musculaire et favoriser plutôt le recyclage des graisses. Activer les processus de nettoyage et de filtrage au niveau des reins, du foie, des poumons et de la peau, car l'activité physique brasse les liquides de notre corps qui contient 70% d'eau et active la respiration.

Le contact avec la nature, les grands arbres revitalisants, les rivières en été, le **lien à la terre** pour se décharger des tensions et des ions positifs. Une mise en acidose ponctuelle prévenant les maladies dégénératives (*cancer, sclérose en plaque*) par la triple action du **jeûne**, de **l'air** des montagnes et de **l'activité physique douce**. Une saine fatigue musculaire qui permet d'améliorer le sommeil souvent plus léger pendant le jeûne.

Durant le dernier jour de jeûne nous réapprenons doucement à **manger en pleine conscience (inspiré de la mindfulness)**.

❖ Et après un jeûne ?

Une semaine de jeûne est souvent l'occasion d'une prise de conscience de notre relation à l'alimentation et à notre corps.



Points forts



- Hébergement très confortable dans un mas en pierre rénové avec espace bien être.
- Des randonnées accessibles à tous dans des patrimoines naturels et culturels préservés dans le piedmont Cévenol à 45min au nord de Montpellier
- Des groupes maximum de 12 personnes pour un accompagnement personnalisé et un bien-être total pour chacune et chacun d'entre vous

- Un encadrement de qualité avec une équipe complémentaire :
Brigitte : en accompagnement du jeûne, yoga, relaxation et méditation
Serge : accompagnateur montagne prendra soin de vous tout au long



Programme



Tout au long de la journée ... :

- ❖ **le matin** : après la tisane du matin et un réveil sans contrainte; mouvements de yoga et d'éveil du corps en douceur pendant environ 45 minutes avec **Brigitte**.
- ❖ **départ de la randonnée, vers 9h30** marche pendant 4 à 5h avec de nombreuses pauses ressourçantes le long de sentiers sauvages tout en se *nourrissant* de la lumière et des paysages naturels des Cévennes. **Serge**, votre accompagnateur de randonnées, enfant du pays, sera à l'écoute du rythme de chacun tout au long de la journée. Il encadre des séjours jeûneurs depuis 2005.
- ❖ **Après la randonnée** : exercices d'étirement et de respiration avec **Brigitte** pour une récupération bienfaitrice. Puis temps libre pour chacun.(accès au sauna ou à la piscine
- ❖ **en fin de journée** avant le repas séance de relaxation et d'assise d'environ 30 minutes avec **Brigitte** pour ceux qui le souhaitent !
- ❖ repas avec un bol de bouillon (uniquement l'eau des légumes) et échanges libres autour des ressentis de la journée
- ❖ **en soirée** (2 soirées prévues) informations sur le jeûne, l'équilibre acido basique, la gestion du stress, la pleine conscience... par des échanges, des vidéos avec **Brigitte** et **une intervenante en naturopathie**.

Les randonnées : faciles et accessibles à tous, durant ces 5 jours en marche consciente, vous feront découvrir, par des sentiers peu fréquentés St Guilhem le Désert et la Vallée de la Buèges..



Encadrement



Serge POUJOL Accompagnateur en Montagne DE et gérant de la structure SEMELLES AU VENT a encadré des séjours de jeûne et randonnée en Cévennes et ailleurs pendant plus de 10 ans. Il est aussi l'organisateur de l'ensemble de ce séjour et partage sa conviction de la pratique du jeûne avec sa compagne Brigitte pour le bien-être de chacun d'entre vous.



Brigitte VIGNAL : a pratiqué le jeûne avec notamment Gisbert Bölling et depuis 20 ans jeûne en randonnée. Consultante, diplômée en mindfulness (méditation), sophrologie, gestion du stress et communication non-violente... Formée au Vinyasa yoga.





Hébergements



Le Mas de Luzière est une magnifique propriété de la fin du XIX^{ème} siècle.

Elle s'étend sur plus de 10 hectares de champs, de bois et de garrigues bordés par la vallée de la Buèges. Nous vous invitons aussi à profiter du magnifique jardin et de l'espace bien être avec sauna.

Les chambres accueillent ceux et celles qui souhaitent goûter pleinement à la beauté et à la quiétude de la vallée de la Buèges.

Spacieuses, aménagées avec goût pour votre confort, elles vous offrent une vue magnifique sur la vallée ou sur les contreforts montagneux

Hébergement base chambre double en appartements aménagés au sein du château. Possibilité de chambre individuelle (max 3) en fonction des disponibilités)



Tarif et Options



740 € par personne tout compris

Pour les 5 jours / 4 nuits sans l'acheminement

130 € de supplément par personne en chambre individuelle



Le prix comprend



- ❖ L'hébergement en chambres de 2
- ❖ Les bouillons, apports divers pour le jeûne, et un repas de reprise
- ❖ Les encadrements tout au long de la semaine avec :

Brigitte VIGNAL, *accompagnement du jeûne, de la relaxation, du yoga et de la méditation*

Serge POUJOL, *accompagnateur en Montagne diplômé d'état.*

Ainsi qu'une **intervenante naturopathe, Agnès.**



Le prix ne comprend pas



- ❖ Les transferts jusqu'au lieu de rendez-vous du circuit. Possibilité de venir vous chercher à **Pont D'Hérault ou Gagnes** si vous venez en transport en commun (*voir rubrique Accès et RDV plus bas*)
- ❖ Les massages sur demande auprès de la masseuse
- ❖ Dépenses personnelles.
- ❖ Les assurances



DIVERS, niveau et nombre de participants

Départ assuré pour un mini de **7 personnes et 12 max**

Nous privilégions les petits groupes avec **12 participants maximum**

Garantissant ainsi, un accompagnement et une qualité optimum

avec les différents intervenants, tout au long de ce séjour qui vous est totalement réservé.



Accès et RDV



Accès :

- ❖ Véhicules personnels sur l'hébergement (nous vous fournirons un plan détaillé ainsi que les coordonnées GPS lors de l'inscription)
- ❖ En train et bus de ligne : A destination des Cévennes, nombreux TGV quittent **Paris Gare de Lyon** pour arriver en gare de **Nîmes**.

En effet depuis la gare routière, mitoyenne avec la gare SNCF, prendre le bus **D40** qui part pour Le Vigan.

Il est surtout important, de prendre un train arrivant avant 12h00 en gare de Nîmes.

En effet depuis la gare routière, mitoyenne avec la gare SNCF, prendre le bus D40 qui part

pour Le Vigan à 12h25 et arrive à 13h45 à Ganges (coût du trajet : 1,50 €uros par personne). A l'arrivée de ce bus, nous vous accueillerons pour vous amener à l'hébergement (7 kms en voiture).

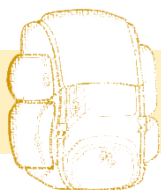
Au retour, le bus D40 passe à Ganges à 12h30 et arrive à la gare de Nîmes vers 14h05.

Si vous arrivez de la région de Montpellier, vous pouvez prendre le bus 108/608 au départ d'Occitanie jusqu'à St Bauzille de Putois ou Ganges.

Horaires RDV :

Début du séjour : à 13h30 le Jour 1 sur l'hébergement

Fin du séjour : Vers 13h00 heures le jour 5 sur l'hébergement



MATERIEL



- ❖ 1 Sac à dos de 20 litres max
- ❖ 1 pantalon léger, short, jogging, T-shirts
- ❖ 1 polaire légère pour les soirées parfois fraîche
- ❖ 1 vêtement de pluie (1 cape de pluie ...), par pure précaution !
- ❖ 1 chapeau et crème solaire, très utiles !
- ❖ Gourde/thermos d'au moins 1 Litre (On boit beaucoup durant le jeûne),
- ❖ 1 maillot de bain et serviette de bain
- ❖ De **bonnes chaussures de marche**
- ❖ **1 paire de bâtons** (si vous êtes habitués)



ASSURANCE



Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant les frais d'annulation, d'assistance et de rapatriement. Nous vous proposons une formule d'assurance :

* Assurance voyage multirisques Europ ASSISTANCE (4,5% du montant du séjour):

Cette assurance est facultative et doit être souscrite, s'il y a lieu, lors de l'inscription. Si vous êtes assuré par ailleurs, nous vous demandons, avant votre départ, de nous adresser une attestation d'assurance mentionnant les garanties, le n° de contrat et coordonnées de votre assurance personnelle.



CONTACT



SEMELLES AU VENT
Mas Cavaillac, Rte de Laparot
30120 CAVAILLAC



04 67 81 23 95



www.semellesauvent.com



contact@semellesauvent.com



<https://www.facebook.com/Semellesauventrando/>



<https://www.instagram.com/semellesauvent/>