



Jeûne et Nature

Vivre, Apprendre et Comprendre le jeûne

Séjour en pleine nature de 6 jours – 5 nuits en camping ou refuge

Ce séjour s'adresse à toute personne dans une démarche de santé naturelle, bien-être, développement personnel... et souhaitant approfondir les principes d'une compréhension plus globale de Soi et d'une vie saine, plus proche de la nature.

Nous vous proposons d'expérimenter le jeûne ou une détox (monodiète, jus frais revitalisants...), mais aussi diverses techniques naturelles (hydrologie, exercices physiques et énergétiques, massages de bien-être, réflexologie, plantes médicinales et comestibles...).

Autant d'outils qui nous permettent d'évoluer vers plus de conscience de nos différents corps (physique, énergétiques, mental, psycho-émotionnel et spirituel), et de nos liens avec ce qui nous entoure.

Le lieu et l'environnement :

Située sur les balcons sud du Parc Naturel Régional du Vercors, la vallée de la Gervanne offre une nature sauvage et des paysages grandioses. Entre falaises et gorges profondes, la rivière Gervanne revête ici un caractère vivifiant.

C'est dans ce cadre sauvage que La Bergerie Joseph vous accueille : des emplacements pour les tentes, une yourte de 42 m² dédiée aux pratiques (yoga, soirées, massages bien-être, ateliers), des sanitaires (toilettes sèches, 2 douches, lavabos), le refuge comprenant une chambre de 4 lits et une cuisine.

Au Programme de la semaine :

- Éveils matinaux en mouvements : yoga, Qi Gong ...
- Marche sensorielle, méditation dans la nature, exercices d'ancrage.
- Randonnées, adaptées aux conditions du jeûne.
- Massages Bien-être : individuels, et ateliers collectifs.
- Élaboration des bouillons, jus et repas de reprise.
- Exposés et ateliers sur différents sujets : alimentation, digestion, détoxination, reprise alimentaire après le jeûne, reconnaissance et usage des plantes...

Toutes ces pratiques sont proposées dans une démarche de pleine conscience, de connections à soi, à la nature, aux autres...

Les 3 étapes :

- votre semaine de préparation : « descente alimentaire » (un document vous sera envoyé suite à votre inscription).
- le jeûne pendant le séjour, comprenant le « repas de reprise ».
- votre semaine de réalimentation progressive (consignes données pendant le séjour).

Randonnées au programme :

Au fil de l'eau - La Chute de la Druipe :

La cascade de la Druipe : 72 mètres de chute entre deux falaises... L'itinéraire, plutôt secret, nous emmène le long de la rivière, tantôt les pieds dans l'eau, tantôt sur les rives.

Distance : 8 km - Temps de marche : 3 h 30 - Dénivelé : 340 m

Dans les entrailles de la terre - Le canyon des Gueulards et la ferme du Pescher :

Départ des gorges d'Omlèze, à 3 km en voiture de la Bergerie. Une douce montée, de plus en plus mystérieuse, nous emmène dans un décor de conte de fées : le canyon des Gueulards. L'eau de l'hiver s'y étant retirée, nous avons le loisir d'emprunter ce passage entre les rochers et les arbres. La boucle se termine dans les gorges.

Distance : 8 km - Temps de marche : 3 h - Dénivelé : 250 m

Energie du Feu – La Croix du Vellan (alt 953 m)

Transfert en voiture sur 7 km jusqu'au Chaffal. Petite montée progressive jusqu'aux ruines du village, détruit pendant la seconde guerre mondiale. L'itinéraire suit ensuite l'ancienne voie gallo-romaine pour atteindre l'extrémité spectaculaire de ce plateau : la croix du Vellan (alt. 955m). Retour à pied jusqu'à la Bergerie Joseph par le village de Plan de Baix.

Distance : 12 km - Temps de marche : 4 h - Dénivelé monté : 102 m – Dénivelé descente : 440 m

Aérienne - Le col de la bataille et le sommet de la Tête de la Dame (alt 1506 m) :

Transfert en voiture jusqu'au Col de la Bataille (alt. 1336m).

L'itinéraire emprunte une large piste qui longe l'impressionnant Roc de Toulau. 2 km plus loin nous débouchons dans l'alpage d'Ambel (Espace Naturel Sensible protégé par le département, vaches, moutons, chevaux, arbres séculaires). Nous longerons l'alpage en suivant la ligne de crête jusqu'au sommet très accessible, de la Tête de la Dame. Retour par l'alpage, jusqu'au Col de la Bataille.

Distance : 9 km - Temps de marche : 4 h - Dénivelé : 200m

Le programme indiqué ainsi que les horaires ne sont donnés qu'à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions météo ou de conditions locales particulières. Par exemple nous choisirons plutôt une randonnée vers un sommet si le temps est dégagé, et plutôt une randonnée en forêt si le temps est couvert. Nous pourrions également choisir d'autres itinéraires pour aller chercher la fraîcheur ou la chaleur selon les saisons.

Fiche Technique

Accueil : à la Bergerie Joseph

De 15 h à 16 h le premier jour.

Départ : à partir de 14 h le dernier jour.

Hébergement : à la Bergerie Joseph.

* avec votre tente personnelle

* possibilité de louer une tente aménagée (bon matelas surélevé sur palettes), la caravane (1 banquette large).

* 4 lits dans la chambre du refuge

Nourriture : Bouillon de légumes, jus de fruits dilués, repas de reprise le dernier jour.

Éventuellement et si l'option monodiète est choisi (pommes ou riz ou fruits de saison, jus frais de fruits et légumes).

Transferts en voiture pendant le séjour : * réalisés par nos soins

Difficulté : * pour petits et moyens marcheurs

Les Randonnées sont organisées pour que chacun puisse, selon sa forme, rentrer plus tôt ou faire moins de kilomètres.

Portage : * affaires pour la journée : natte pour s'allonger à la pause, eau (1litre) et boissons du jeûneur (jus de fruit dilué, tisane ou bouillon : 2 fois ½ litre), affaires personnelles.

Accès en voiture jusqu'à la Bergerie Joseph:

En voiture :

* **Si vous venez du Sud** de Valence, (sortie autoroute de Loriol). Prendre la nationale direction Die. A un rond-point prendre à gauche Mirabel et Blacons, puis à droite Beaufort sur Gervanne, puis Plan de Baix.

• **Si vous venez du Nord** de Valence : **sortie 14 : Valence - Bourg les Valence.** Prendre la voie rapide (contournement Est de Valence) ; en sortir (sortie n°34 Chabeuil). Passer par Chabeuil, Peyrus, Col des limouches., Plan de Baix.

* **Si vous arrivez de l'Est**, longer le Vercors jusqu'à St Jean en Royans. Monter à Léoncel (abbaye cistercienne à visiter), puis La Vacherie, Plan de Baix.

Quand vous arrivez au village de Plan de Baix, prendre la petite route « route des gorges » direction Omblèze, Moulin de la Pipe.

*Faire 2.4 km et prendre la deuxième voie à droite : un chemin **non** goudronné qui descend en épingle à cheveux. Boîte aux lettres attachée à un arbre à l'entrée du chemin avec le N°2400. Descendre sur 300 mètres (chemin carrossable), jusqu'à une plate-forme où il faut se garer.*

A pieds prendre le chemin de gauche sur 30 mètres puis à droite : la grande yourte vous attend !

En train : à 45 minutes de la gare de Valence TGV, à 35 minutes de la gare de Crest.

Taxi subventionné à partir de la gare de Crest : 5 € / personne (à réserver après du Conseil Général de la Drôme 48h à l'avance au 0810 26 26 07).

Organisation et accompagnement :

- **Sophie ROBERT** - Tel : 04 75 43 63 02 / 06 21 03 19 36 sophie.robert26400@orange.fr

Accompagnatrice en montagne depuis 30 ans.

Réflexologue et Praticienne en massages bien-être.

Formatrice pour le collège de Naturopathie CNR Formations.

Praticienne et formatrice de la voie de l'ACTE (Approche Consciente de la Totalité de l'Être) fondée par Arnaud RIOU

J'accompagne des groupes de jeûneurs depuis 2007.

Mes pratiques sont inspirées de mes passions pour : la nature, l'épanouissement individuel, l'exploration par le corps physique et le magnifique pouvoir du groupe.

Je veille au respect de chacun, là où il en est de son ouverture au monde.

Je serai éventuellement assistée d'une personne pour la logistique et les massages.

Avec grand plaisir de vous accueillir pour ces séjours.

Groupe : * 10 personnes maximum.

* 4 personnes minimum

Possibilité d'encadrement personnalisé pour un groupe constitué (à partir de 4 personnes).

A prendre en compte :

* Séjour rustique nécessitant une santé appropriée.

* Avoir l'expérience de randonnées de plusieurs heures.

* Se sentir à l'aise ou prêt à l'expérience :

- de dormir sous tente,
- de vivre avec les éléments,
- de rencontrer la faune sauvage : passages nocturnes et diurnes des habitants de nos lieux (cerfs, chamois, chevreuils, sangliers, blaireaux, renards, chouettes, rapaces, petits animaux...).

Équipement individuel :

- **pour la randonnée** : sac à dos confortable (30 litres), chaussures de randonnées, bonnes chaussettes, pantalon, chemise chaude, veste polaire, cape de pluie, bonnet, gants, lunettes de soleil, crème solaire, 2 gourdes de 1/2l, petite **thermos**, papier hygiénique, petite pharmacie, double peau, linge de rechange, maillot de bain et petite serviette, chaussures pour marcher dans l'eau (pour le séjour de juillet uniquement).

- **pour les pratiques du matin** : vêtements souples, lota ou corne de rhinocéros (vendue en pharmacie, servant à se nettoyer le nez pour favoriser les pratiques respiratoires, facultatif, pourra vous être prêtée pendant le séjour). Éventuellement Zafou ou coussin d'assise si vous avez le vôtre.

- **pour dormir** :

Les lits du refuge, des tentes aménagées et de la caravane sont équipés du drap de dessous, de l'oreiller et de sa taie : il vous reste à emporter votre couette ou votre duvet. Des couvertures en plus sont à votre disposition. Vous pouvez aussi louer une couette sur place (10€ la semaine).

Pensez à votre lampe de poche ou frontale.

Si la météo annonce des nuits fraîches et que vous avez choisi de dormir sous tente : bouillote, bonnet de nuit, chaussettes chaudes...

Et pour ceux qui seraient sensibles : bouchons d'oreilles, bandeau pour les yeux, ...bref, vos petits trucs pour améliorer votre confort.

- **pour le jeûne** : si vous avez : bouillotte ou chaufferettes à poser sur le foie, râpe langue, lota.

Pour les femmes, protection périodiques (il est fréquent en jeûne que les menstruations se déclenchent, c'est un processus naturel de nettoyage).

De quoi prendre des notes.

Dates :

Du 22 au 27 avril 2024

Du 8 au 13 juillet 2024

Du 7 au 12 octobre 2024

FORMULAIRE

Séjour Jeûne et Nature

- Dates :**
- du Lundi 22 au Samedi 27 avril 2024*
 - du Lundi 08 au Samedi 13 juillet 2024*
 - du Lundi 7 au Samedi 12 octobre 2024.*
- Cochez le séjour de votre choix.

Nom Prénom :

Adresse :

.....

Tel :

Mail :

Êtes-vous d'accord de communiquer vos coordonnées aux personnes inscrites au même séjour que vous (organisation, covoiturage...) ? Oui Non

Date de naissance :

Taille et Poids :

État de **santé** (physique et psychologique) :

Objectifs et souhaits pour votre semaine de jeûne :

Traitement médical :

Antécédents médicaux :

Allergies :

Personne à prévenir en cas de besoin :

Moyen de locomotion :

- Je propose un covoiturage à partir de** _____
- Je cherche un covoiturage à partir de** _____

Nuitées :

- J'aurai ma propre tente (15€/pers/nuit)
- J'aimerais réserver une place :
 - en tente aménagée, 1 ou 2 places (20€/nuit/personne)
 - dans la caravane, 1 personne (20 €/nuit/personne)
 - dans le refuge : 4 personnes (25€/nuit/pers)

L'affectation de ces places se fera par ordre d'arrivée des réservations.

- Je ne logerai pas sur place.

Compétences que vous aimeriez partager :

Profitez aussi de cet espace pour nous faire part de vos éventuelles questions, souhaits ou particularités **personnelles** :

Séjour Jeûne et Nature

Notice d'information

Veillez prendre connaissance des risques et contre-indications au jeûne ci-dessous et nous envoyer cette notice signée, en même temps que votre inscription.

Les risques :

- Aux alentours du 2^{ème} jour de jeûne, ce dernier peut provoquer toutes sortes de symptômes nommés « crises curatives » c'est à dire que l'événement n'est pas agréable sur le moment, mais une fois passé cette crise, la personne se sent mieux.

Exemple de « crises curatives » : mal de tête, maux d'estomac, étourdissements, nausées, palpitations, fatigue, troubles du sommeil, irritabilité, pertes de mémoire, frilosité, etc.

Ces crises sont liées au fait que le corps va profiter du jeûne pour éliminer les toxines stockées (dans les graisses, les articulations, les tissus en général). Pour cela les toxines vont être remises en circulation dans le sang afin d'être dirigées vers les voies de sorties appelées émonctoires (Reins/Vessie, Foie/Intestins/tube digestif, Utérus, Peau, Poumons/voies respiratoires). La crise peut se présenter lorsque le sang est surchargé de toxines remises en circulation, celui-ci peut s'épaissir (maux de tête), puis va être filtré par le foie (nausées) et les reins (attention aux calculs), pour être éliminé à l'extérieur du corps (langue chargée et haleine forte, urine plus concentrée et plus odorante, bouton sur la peau, apparition fréquente des menstruations...)

Les maux habituels (douleur dorsale par exemple) peuvent s'aggraver dans un 1^{er} temps pour ensuite s'estomper voire disparaître.

- Jeûner peut provoquer une chute du taux de sucre dans le sang : c'est l'hypoglycémie. Cette dernière est facilement traitée avec un peu de miel sous la langue.
- Les personnes qui doivent prendre des médicaments et qui jeûnent peuvent avoir tendance à sauter ou reporter une prise. Cela peut affaiblir ou renforcer l'effet des médicaments. Il est conseillé de maintenir le traitement pendant le jeûne.
- En cas d'antécédents médicaux lourds, il est vivement conseillé de demander conseil à son médecin.

Les contre-indications

- diabète insulino-dépendant
- insuffisance hépatique ou rénale
- épilepsie
- stimulateur cardiaque
- greffe d'organe
- cancer généralisé
- addictions lourdes, toxicomanie
- colite ulcéreuse avancée

- psychoses lourdes
- anorexie, maigreur importante
- carences nutritionnelles sévères
- hyperthyroïdie décompensée
- grossesse et allaitement
- maladies dégénératives avancées (sclérose en plaque, Alzheimer...)

Je soussigné (e)

Déclare être en bonne santé et en mesure de pouvoir faire plusieurs heures de marche par jour, avoir été informé (e) des risques et contre-indications au jeûne et les accepte en connaissance de cause.

Je déclare assumer mes responsabilités personnelles et en groupe.

Date et signature précédées de la mention « lu et approuvé » :