

# JEUNE - RANDONNEE & YOGA

BELLE ILE EN MER  
PAS DE CALAIS - ARDECHE VERTE



Contact :

Pascale TARLE

13 rue de la Gare

62147 HERMIES

06 64 93 29 65

[www.jeune-randonnee.fr](http://www.jeune-randonnee.fr) ou

[www.maiagaia.com](http://www.maiagaia.com)



« Prends soin de ton corps pour que ton  
âme ait envie de l'habiter »

Proverbe chinois.

## CHARTRE de la FFJR

**Art. 1 :** *Jeûne et Randonnée* propose des séjours de jeûne diététique d'une semaine de type Buchinger (eau, tisanes, bouillons filtrés et jus de fruits dilués), associés à la marche à pied dans la nature comme activité principale.

**Art. 2 :** *Jeûne et Randonnée* s'adresse à des personnes adultes en bonne santé.

**Art. 3 :** *Jeûne et Randonnée* assure un encadrement de qualité aussi bien pour le jeûne que pour la marche.

**Art. 4 :** *Jeûne et Randonnée* met à disposition de tous des informations concernant le jeûne, l'alimentation et l'hygiène de vie.

**Art. 5 :** *Jeûne et Randonnée* utilise des produits naturels, biologiques et locaux et propose un séjour sans alcool, tabac ni drogue.

**Art. 6 :** *Jeûne et Randonnée* applique les règles de bienveillance, de discrétion et du devoir de réserve.

## BIBLIOGRAPHIE

- *Le Jeûne sans risque* - Ruediger Dahlke
  - *Le Jeûne : mode d'emploi* : Sophie Lacoste - Gisbert Bölling
  - *Ma cure « detox » de A à Z* - P. Juveneton
  - *Comment revivre par le jeûne* - Dr Lutzner
  - *L'art de jeûner* - Dr F. Wilhelmi de Toledo
  - *Le jeûne, une nouvelle thérapie* de Thierry Lestrade
- © MaiaGaia

## LE JEÛNE BUCHINGER

*Jeûne diététique hydrique à base de tisanes, d'eau, de jus de fruits et de bouillon de légumes Associé à la marche et au Yoga*

Relisons Hippocrate et ses vertus sur le jeûne :

« je vide le ventre et je vide la tête »

Quels sont les bienfaits d'un jeûne ?

- 🍏 Espérance de vie plus grande grâce à la régénération des cellules
- 🍏 Rajeunissement biologique naturel = lifting sans scalpel
- 🍏 Prévention des maladies et stimulation des forces d'auto-guérison
- 🍏 Perte de poids (7%)
- 🍏 Régénération du système digestif et assainissement de la flore intestinale
- 🍏 Amélioration de la circulation sanguine et micro-circulation
- 🍏 Facilitation pour arrêter la cigarette
- 🍏 Harmonisation de l'humeur et stabilité émotionnelle
- 🍏 Lâcher prise et libération de l'intuition
- 🍏 Recul et résolution de problèmes du quotidien
- 🍏 Diminution du stress
- 🍏 Libération d'hormones de bonheur
- 🍏 Renforcement de la confiance en soi
- 🍏 Interruption des schémas comportementaux
- 🍏 Autre niveau de conscience
- 🍏 Perception affinée des sens
- 🍏 Augmentation de la qualité de vie
- 🍏 Bien-être et vitalité accrue
- 🍏 Compréhension de ce qui nourrit notre âme

# BULLETIN D'INSCRIPTION 2019

Nom ..... Prénom ..... Age.....  
Adresse .....  
.....  
Code postal ..... Ville.....  
Tél. Fixe ..... Mobile .....  
e-mail .....  
Est-ce votre premier jeûne ?.....

**Belle Ile en Mer**  13 au 19 avril  20 au 26 avril  
 27 avril -3 mai  04 au 10 mai

**Week-end Pas de Calais**

29 mai au 2 juin  07 au 11 juin  
 13 au 17 septembre

**Ardèche verte**  13 au 19 juillet

26 juillet au 2 août  
 19 au 25 octobre

**Pas de Calais**  10 au 16 août

18 au 24 août

Je déclare être en parfaite santé physique et mentale et capable de faire plusieurs heures de marche par jour.

Le cas échéant :

Je suis sous traitement  oui  non

avec les médicaments suivants\* :

\*Dans ce cas, joindre un certificat médical attestant que vous pouvez marcher plusieurs heures par jour.

j'arrive en train

je souhaite une navette (10 euros par trajet)

je viendrai en voiture

je propose le covoiturage au départ de .....

j'ai pris connaissance des **contre-indications** : grossesse, allaitement, traitements médicamenteux lourds, troubles du comportement alimentaire.

j'accepte sans réserve ni restriction le contenu du stage et déclare renoncer à tout recours contre l'organisateur en cas de modification de programme durant le séjour.

Date

Signature

« lu et approuvé »



**Pascale Tarlé anime depuis 15 ans des séjours de Jeûne & Randonnée & Yoga aidée par des professionnels du bien-être.**

Professeure diplômée de Hatha Yoga ,  
Hygiéniste du côlon : [www.irrigation-colon-paris.fr](http://www.irrigation-colon-paris.fr), formée à la naturopathie, au massage, au jeûne par G. Bölling, Brevet fédéral d'Animateur de Randonnée Pédestre.

## Programme de la journée

- Une heure de yoga Hatha ou Kundalini
- Randonnée de 8 à 12 km
- Sieste ou massage (en supplément)
- Préparation ensemble et dégustation du bouillon filtré
- soirées à thèmes : réflexologie plantaire, conférence sur l'Acido-basique et la reprise alimentaire
- Le dernier jour, préparation et partage d'un premier repas pris ensemble.

## Tarifs 2019

**Animation Stage: 460/480/500 € suivant lieu**  
**Hébergement : Chambre à 2/3 : à partir de 120 € pour la semaine - Chambre individuelle possible.**



## POURQUOI JEÛNER

● C'est le plus simple et le moins cher des remèdes naturels.

● Pour se régénérer

Un corps sain est un corps dont les cellules disposent de ressources énergétiques et métaboliques pour pouvoir se défendre contre des substances nuisibles.

● Pour nettoyer le corps

Face au stress d'une alimentation antispécifique et dénaturée, il est sage d'épurer périodiquement nos humeurs avant que s'installe une maladie locale visible.

● Pour se réinitialiser

Meilleure assimilation des nutriments

● Comme tremplin pour démarrer un nouveau mode de vie (maigrir etc...)

● Pour renforcer son tonus et sa libido

● pour retrouver un équilibre et gagner en lucidité. C'est une des clefs de toute purification et d'élévation.

**Le groupe soutient, dynamise, sécurise. Il favorise et rend facile cette pratique.**