

# *Jeûne & Méditation*

-du 27 avril au 4 mai 2019-

*« En mouvement pour libérer le corps et l'esprit. »*

**Dans le cadre grandiose du Mont Ventoux, vivez l'expérience du jeûne allié à la méditation et à la randonnée. Ces trois disciplines complémentaires pratiquées ensemble permettent de lâcher prise et de créer un espace propice au renouvellement, tant physique que mental.**

A la suite de ce constat deux experts, Nicola Bölling et le Dr Philippe Batut ont décidé de regrouper leurs compétences pour vous proposer le stage Jeûne et Méditation.

*Nicola Bölling*

## **Experte Jeûne**

Depuis 15 ans, elle accompagne des stages de Jeûne et Randonnée au centre de Jeûne et Randonnée Bölling en Drôme Provençale avec ses parents Gisbert et Gertrud Bölling, pionniers du jeûne en France et importateur du concept Jeûne et Randonnée depuis l'Allemagne en 1990. Dans ce cadre familial, elle pratique le jeûne depuis son plus jeune âge.

- ⇒ Diplômée de la Formation Fastenwandern délivrée en Allemagne par le créateur du mouvement Jeûne et Randonnée : Christoph Michl.
- ⇒ Vice-Présidente de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée.

*Dr Philippe Batut*

## **Expert Méditation**

Docteur en médecine et Instructeur qualifié MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction soit en français : la réduction du stress basée sur la pleine conscience), Validation de la formation par le Centre of Mindfulness de UMASS (University of Massachusetts Medical School) Boston, USA.

*Le lieu* choisi pour vous accueillir est le centre Divinessence au lieu dit « Les Sias » à 9 km de Buis-les-Baronnies, qui nous offre la possibilité de randonnées époustouflantes et adaptées à chaque jour de notre semaine.

*Le programme* est ponctué par des séances de méditations, des séances de gym douces, des randonnées adaptées à chaque étape de la semaine (marche en conscience, marche en silence et marche plus dynamiques), et de conférences autour du jeûne.

## *Journée type*

(Susceptible d'être modifié en cas d'intempéries et autres problèmes logistiques)

8h - Réveil en douceur : eau chaude, citron pressé et tisane

9h - Méditation & Éveil corporel

9h30 à 14h30 - Randonnée : Méditation en pleine nature & Pauses

14h30h - Repos

15h30 - Étirements, Yoga

17h - Méditation

18h30 - Bouillon du soir

19h - Conférence du soir

*Possibilité de réserver un ou des massages sur place (avec frais supplémentaires).*

*Prix* du stage Jeûne et Méditation : 550€/pers. Ce tarif comprend : l'accompagnement au Jeûne, à la Méditation et à la Randonnée avec la possibilité d'entretiens individuels par experts Jeûne et Méditation. Massages non compris. Logement non compris.

### *Comment m'inscrire ?*

Pour m'inscrire, je télécharge, imprime, complète et renvoie par courrier postal le Formulaire d'Inscription Individuel que je trouve en cliquant sur lien le suivant : [ici mettre le lien](#).

Tous les détails nécessaires sont précisés dans le Formulaire d'Inscription Individuel.

**IMPORTANT** : Tout ce qui concerne le logement ainsi que la réservation et le règlement de votre logement est à voir directement avec Angélique, responsable du centre Divinence.

Pour tous renseignements concernant le logement (prix, type de logement – individuel, en chambre double ou en chambre triple, réservation et règlement du logement), contactez directement Angélique responsable du centre Divinence.

Par téléphone **au 04 82 32 50 17**

Par mail à l'adresse **info@divinence.fr**

Site internet Divinence : [www.divinence.fr](http://www.divinence.fr)

Pour le bon déroulement du stage, merci de vous inscrire **avant le 27 mars 2019**.

Pour toute demande de renseignement complémentaire, vous pouvez contacter Alissa au 06 33 16 66 88 ou par mail à l'adresse [piccardi.alissa@gmail.com](mailto:piccardi.alissa@gmail.com).

*Au plaisir de vous accueillir.*