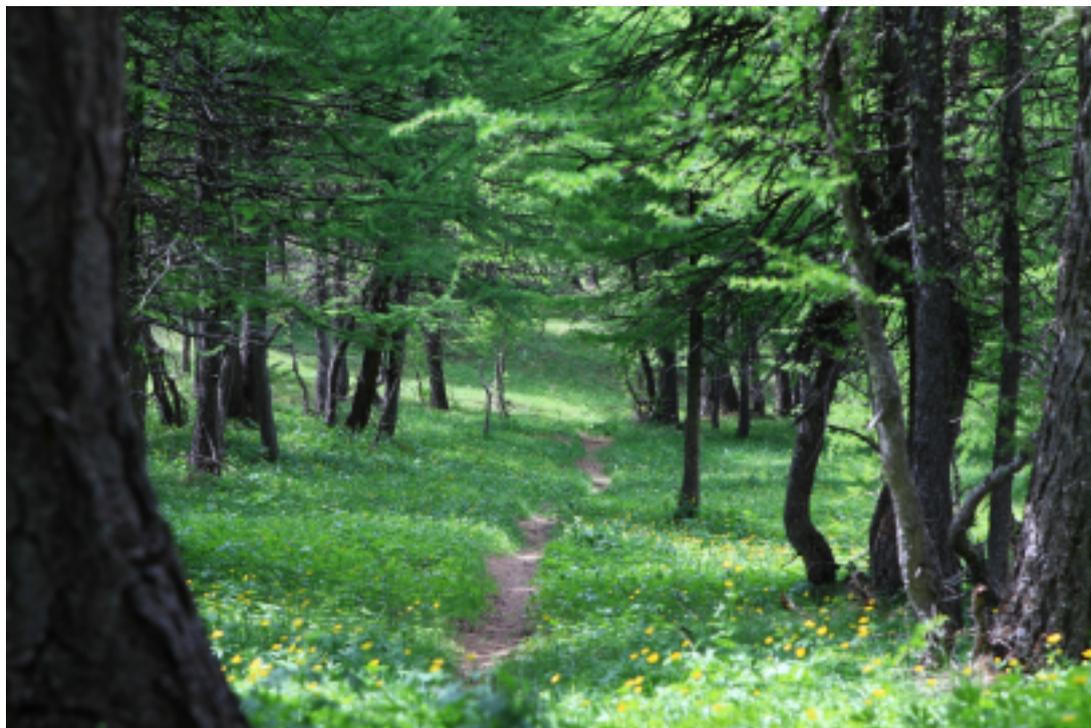


Jeûne de Printemps et Connexion à la Nature

22 au 26 mai 2023



Une invitation pour se rendre disponible, à Soi, à son corps et à ses ressentis.

Dans un espace préservé de montagne pour se retirer de l'effervescence, prendre de la hauteur et accueillir la présence du Vivant et du Renouveau.

Faire un jeûne, c'est accorder un temps de repos digestif à notre corps. Lui permettre d'entamer un travail de nettoyage et de régénération. Jeûner est un processus physiologique qui travaille sur le corps physique mais également sur le corps émotionnel, mental et spirituel.

Les pratiques de Connexion à la Nature, c'est s'ouvrir à une relation sensible avec la nature. Une démarche pour ralentir, regarder, respirer, ressentir et accueillir.

Les séjours se déroulent dans un refuge d'alpage à 2000m d'altitude, au cœur d'une magnifique forêt de mélèze, et face aux sommets des Écrins.

Sylvène Galinier - Naturopathe - www.sylvenegalinier.com
Lucas Bessy - guide de Sylvothérapie - www.takayasylvotherapie.com

Au programme :

Nous souhaitons ces séjours comme la possibilité de vivre une retraite intérieure encadrée par la bienveillance du groupe, des accompagnateurs, de la Nature et du Lieu qui nous accueille.

Seront proposés chaque jour :

Des pratiques de connexion à la nature / bain de forêt, des pratiques de méditation, des petites marches et de l'éveil corporel, des temps solo et des temps de partage en groupe.

L'alliance de ces pratiques nous semble tellement adaptée pour accompagner les cheminements, individuels et collectifs, vers plus de santé, de conscience et de paix intérieure.

Tarif

5 jours : 400€/personne

Le tarif inclut l'hébergement, l'encadrement du jeûne et le déroulé du stage.

Les séjours auront lieu pour un minimum de 4 participants et un maximum de 8.

Le lieu

A l'**Oriol de Ste Marguerite** (commune de St Martin de Queyrières) dans le Pays des Écrins (Hautes Alpes), entre Briançon et l'Argentière la Bessée.

Nous serons hébergés dans un **refuge d'alpage** comprenant 1 dortoir pouvant accueillir jusqu'à 8 personnes et 2 chambres avec lit double.

Le refuge est équipé de sanitaires, d'une douche (avec eau chaude solaire), d'un poêle à bois.

Pour accéder au refuge, il y a 400m de dénivelé à effectuer à pied, mais vos affaires seront transportées en véhicule 4x4.

Voici la page facebook du chalet de l'Oriol : <https://www.facebook.com/claletdeloriot>

En plus du refuge, **une grande tente chauffée** est installée dans la clairière à proximité permettant d'accueillir les bains sonores et de créer un espace coconning/détente.

Nous serons en intersaison, le soleil sera encore bien présent mais nous connaissons des écarts de températures conséquent entre la nuit et le jour. Les gelées matinales peuvent être présentes. Il faudra prévoir votre habillement en conséquence.

Précision sur les pratiques

Le Jeûne

Cette retraite de jeûne est accessible à tous, novices et adeptes.

Nous vous proposons de vivre **un jeûne hydrique avec consommation d'eau (froide et tiède), d'infusion de plantes et/ou de bouillon de légumes.**

Le déroulé d'un jeûne n'est jamais le même d'une personne à l'autre, ni d'un jeûne à l'autre pour une même personne. Lors de l'entretien préalable pour l'inscription, nous pourrons évaluer ensemble quelle démarche de jeûne pourra être la plus adaptée (uniquement eau ou avec une consommation de bouillon par exemple). Ce choix pourra également s'ajuster en fonction de votre vécu dans le déroulé de votre jeûne. L'invitation sera de vous écouter au maximum.

Vous arriverez le premier jour en démarrant votre jeûne (possibilité de le démarrer plus tôt pour ceux et celles qui le souhaitent) et nous romprons le jeûne ensemble le dernier jour en fin de matinée.

La participation à ce séjour inclut l'accompagnement à la préparation du jeûne (la descente alimentaire) et à la reprise après le séjour. Suite à votre inscription, vous recevrez un document pour accompagner votre descente alimentaire et Sylvène sera également disponible au téléphone pour répondre à vos questionnements. Idem pour la reprise alimentaire après le séjour.

La pratique du jeûne est contre-indiquée pour certaines problématiques de santé. **Avant toute inscription, un entretien préalable au téléphone aura lieu pour échanger sur votre capacité et vos motivations à vivre ce jeûne.**

Les pratiques de connexion à la nature / Bains de forêt

Ces pratiques permettent de se rapprocher de la Nature, de la découvrir avec des yeux d'enfants, en douceur. **C'est principalement établir une relation authentique entre la Nature et les êtres, d'égal à égal.**

Du point de vue pratique, un bain de forêt se déroule sur une courte distance, moins d'un kilomètre pour une durée de 3 heures en privilégiant les terrains faciles et plats. Il se pratique en groupe, suivant des invitations sensorielles (5 sens) proposées par le guide de manière à faire interagir les pratiquants avec le milieu naturel. Les invitations s'adaptent aux saisons, à ce que la Nature nous offre. La séance se clôture toujours par un retour progressif au lieu de RDV pour un temps dédié à l'incorporation de l'expérience vécue.

Dans un bain de forêt, venez chercher ce dont vous avez besoin, sans que personne ne vous le prescrive. Que ce soit un moment de plaisir, un instant de pleine conscience, une introspection, ou une simple envie de partage, laissez votre curiosité explorer ce que la forêt vous réserve !

Nous nous réjouissons de vous accueillir là-haut pour vous accompagner dans cette expérience et vous permettre de vivre un jeûne en lien avec la Nature et le Vivant que nous sommes.

Sylvène et Lucas

Sylvène Galinier

06 74 77 61 03

sylvene.naturo@gmail.com

Lucas Bessy

06 78 05 22 22

lucasbessy@orange.fr