

# Jeûne d'automne et Bain de forêt

19 au 23 septembre - 5 jours

1er au 7 octobre - 7 jours



**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.**

**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.

**Pratiquer les Bains de forêt**, c'est s'ouvrir à une relation sensible avec la nature. Nul objectif sportif à atteindre, le bain de forêt, c'est ralentir, regarder, respirer, prendre un temps pour soi, se relier à ce qui est là.

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](http://www.sylvenegalinier.com)  
**Lucas Bessy** - guide de Sylvothérapie - [www.takayasylvotherapie.com](http://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 et de la Nature.

**Seront proposés chaque jour :**

**Des bains de forêt, des pratiques de méditation, des bains sonores, des petites marches et de l'éveil corporel, des temps solo et des temps de partage en groupe.**

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

### **5 jours**

Pour une première approche du séjour de jeûne, le format 5 jours est pour vous. Vous démarrerez votre jeûne le lundi matin et nous ferons ensemble une reprise alimentaire le vendredi en fin de matinée. Dans ce séjour, il est également envisageable de vivre une monodiète ( sur l'ensemble des 5 jours ou sur quelques jours).

### **7 jours**

Le format de 7 jours permet de vivre une semaine entière de jeûne, du samedi au vendredi. Dans ce format, les pratiques proposées sur la durée vous inviteront également à vivre une reliance encore plus profonde avec la nature et le vivant.

## **Tarif**

**5 jours** : 400€/personne

**7 jours** : 500€/personne

Le tarif inclus 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 hébergé 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/claletdeloriol>

En plus du refuge, **une grande tente chauffée** est installé 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 pourrions 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 Bains de forêt

Les bains de forêt permettent de se rapprocher de la Nature, de la découvrir avec des yeux d'enfants, en douceur. Cette pratique, **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 !

## **Les Bains sonores**

Un bain sonore est une invitation au calme, à la détente, allongé confortablement au chaud dans une tente. Expérience méditative douce et profonde, vous baignerez durant une heure dans le son et les vibrations des bols de cristal, des carillons, et de nombreux autres instruments.

*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