



RANDO BIEN ÊTRE

Circuit accompagné



Se mettre en marche pour retrouver l'équilibre



## Jeûne et Randonnée en CEVENNES au MONT LOZERE

6 Jours / 5 Nuits

Vous trouverez dans ce séjour un moyen de « *mettre en pause* » votre **Corps** et votre **Esprit** : avec des **moments pour soi** et des **moments de partage**, avec la pratique de mouvements inspirés du **yoga** et de la **relaxation**, mais aussi avec des échanges et des informations sur le processus du jeûne et ses bienfaits, et avec des randonnées toute en douceur dans des paysages préservés.

Le tout, dans un environnement idyllique et sauvage que nous propose l'hébergement du **Mas Nouveau** situé au pied du **Mont Lozère** en plein cœur du **Parc National des Cévennes, réserve de Biosphère...**

		<b>695 €</b> <b>Tout compris</b>
<b>Accueil</b>	Sur l'hébergement – Proche Génolhac (30)	
<b>Dispersion</b>	Sur l'hébergement – Proche Génolhac (30)	
<b>Portage</b>	<i>Pas de portage</i>	
<b>Dates</b>	<b>Du dimanche 27 juin au vendredi 02 juillet 2021</b>	

## Jeûner et marcher :



*Jeûner et marcher* c'est mettre en **synergie** deux pratiques complémentaires apportant rapidement une sensation de plénitude associée à une belle énergie ...

Le corps, sans apport d'aliments solides se nourrit alors de l'intérieur. Aidé par **l'oxygénation** et le mouvement, il va dissoudre les déchets à une vitesse accélérée.

### ❖ Le jeûne, qu'est-ce que c'est ?

Le jeûne est sans doute l'une des plus anciennes approches **d'autoguérison**. Même dans la nature, les animaux cessent instinctivement de manger quand ils sont malades ou blessés. Le jeûne complet consiste à s'abstenir de tout aliment (solide et liquide), à l'exception de l'eau, pendant une période plus ou moins longue dans le but de reposer, détoxiner et régénérer l'organisme. Selon ses tenants, le jeûne contribue au maintien d'une bonne santé, au même titre qu'une saine alimentation ainsi que l'exercice physique et l'équilibre émotif. Grâce au jeûne, notre **potentiel énergétique** se trouve libéré de la tâche importante occasionnée par la digestion, et peut ainsi être utilisé au maximum par notre organisme. Celui-ci pourra alors se concentrer tout particulièrement sur l'élimination des toxines et la **régénération** de nos cellules.

## ❖ Jeûner c'est reprendre notre pouvoir sur la nourriture.

Le jeûne, c'est un moment de rupture avec toutes nos habitudes. Le jeûne aiguisé nos sens, renforce notre curiosité, réveille notre pouvoir de décision.

## ❖ La marche et le jeûne

La **marche** est l'une des manières les plus faciles, les plus sûres et les plus agréables pour garder la forme, gérer le poids, tonifier les muscles, diminuer le stress, améliorer la santé, accroître la qualité et la durée de la vie et se reconnecter avec la nature.

La **marche** exige peu de préparation et les rythmes de randonnée sont toujours adaptés à la personne qui marche le moins vite avec surtout un encadrement par un **accompagnateur en moyenne montagne**, pratiquant lui-même le jeûne.

La **marche** atténue le sentiment de dépression, améliore la créativité, accroît la confiance en soi et renforce l'impression de bien-être.

## ❖ Alors jeûner et marcher c'est possible ?



**Oui**, à condition de ne pas fournir d'efforts physiques trop violents car nous ne disposons pas de sucres rapides, c'est pourquoi les efforts modérés de la marche sont bien adaptés au jeûne. En effet nous allons nous nourrir de nos réserves, car notre foie va transformer peu à peu les graisses en glucose (néo-glycogénèse) nous fournissant ainsi autant de calories que nous lui en demandons, mais à un rythme lent. C'est pourquoi le **jeûne** et la **randonnée** avec de nombreuses pauses s'harmonisent bien.

En évitant au mental de tourner en rond, l'exercice physique est un dérivatif à nos pensées parasites Eviter la fonte musculaire et favoriser plutôt le recyclage des graisses Activer les

processus de nettoyage et de filtrage au niveau des reins, du foie, des poumons et de la peau, car l'activité physique brasse les liquides de notre corps qui contient 70% d'eau et active la respiration.

Le contact avec la nature, les grands arbres revitalisants, les rivières en été, le **lien à la terre** pour se décharger des tensions et des ions positifs. Une mise en acidose ponctuelle prévenant les maladies dégénératives (*cancer, sclérose en plaque*) par la triple action du **jeûne**, de **l'air** des montagnes et de **l'activité physique douce**. Une saine fatigue musculaire qui permet d'améliorer le sommeil souvent plus léger pendant le jeûne.

A la fin du dernier jour de jeûne, nous réapprenons doucement à **manger en pleine conscience (inspiré de la mindfulness)**.

#### ❖ **Et après un jeûne ?**

Une semaine de jeûne est souvent l'occasion d'une prise de conscience de notre relation à l'alimentation et à notre corps. Et surtout la reprise alimentaire après un jeûne, doit se faire de manière progressive et tout en douceur pour notre organisme, afin de conserver aussi longtemps que possible les bienfaits du jeûne !

## Points forts



- ❖ Randonnées variées au cœur des **Cévennes**, classées au **patrimoine mondial de l'Unesco** et, prenant en compte le rythme de chacun durant cette période de jeûne, tout en découvrant ces espaces naturels sauvages et protégés
- ❖ Hébergement très confortable dans un ancien corps de ferme, rénové en gîte d'accueil avec un **espace bien-être : spa et hammam.**  
**(Possibilité de massages)**
- ❖ Groupe **maximum de 12 personnes** avec un accompagnement personnalisé et un bien-être total pour chacune et chacun d'entre vous
- ❖ Un encadrement de qualité avec une équipe complémentaire et experte :



***Brigitte : en accompagnement du jeûne, yoga, relaxation et méditation,***

*elle est présente tout au long du séjour avec sa bienveillance et son immense écoute.*

**Serge** : accompagnateur en montagne pratiquant le jeûne depuis de nombreuses années, il saura prendre soin de vous tout au long des rando's, mais aussi vous faire partager sa passion et sa connaissance de son « pays Cévenol » !

## Programme



### Tout au long de la journée ... :

❖ **Le matin** : après la tisane du matin et un réveil sans contrainte ; mouvements de yoga et d'éveil du corps en douceur pendant environ 30 minutes avec **Brigitte**.



❖ **Départ de la randonnée, vers 9h30** marche pendant 4 à 5h avec de nombreuses pauses ressourçantes le long de sentiers sauvages tout en se *nourrissant* de la lumière et des paysages naturels des Cévennes. **Serge**, votre accompagnateur de randonnées, enfant du pays, sera à l'écoute du rythme de chacun tout au long de la journée. Il encadre des séjours jeûneurs depuis 2005.

❖ **Après la randonnée** : exercices d'étirement et de respiration avec **Brigitte** pour une récupération bienfaisante. Puis temps libre pour chacun. ([Accès possible au hammam ou au SPA](#))



❖ **En fin de journée** avant le « repas », séance de relaxation et d'assise d'environ 30 minutes avec **Brigitte** pour ceux qui le souhaitent !

❖ « Repas » avec un bol de bouillon (uniquement l'eau filtrée des légumes) et échanges libres autour des ressentis de la journée

❖ **En soirée** (2 soirées prévues) informations sur le jeûne, l'équilibre acido-basique, la gestion du stress, la pleine conscience... par des échanges, des vidéos avec **Brigitte** et **une intervenante en naturopathie**.



**Les randonnées** : faciles et accessibles à tous durant ces 6 jours, vous feront découvrir, par des sentiers peu fréquentés et ombragés (*souvent au-dessus de 1200 mètres d'altitude*), les sites naturels des **Cévennes** autour du pays de **Genolhac** et du **Massif du Mont Lozère** avec des sites emblématiques comme :

*Le Mas de la Barque, le vieux pont du Tarn, le pic Cassini, le village médiéval d'Aujac, la Haute vallée de la Céze, les hameaux fortifiés de Salarial, les Bouzèdes, Gourdouzes...*



**Remarques:** Le programme indiqué ci-dessus est indicatif. Il peut être adapté et modifié par votre accompagnateur en montagne, en fonction de différents aléas : condition physique du groupe, fermeture subite de sites, état d'entretien de certains sentiers, conditions météo etc... sans nuire à votre séjour.

## Encadrement



**Serge POUJOL** : Géographe de formation, accompagnateur en Montagne BE et gérant de la structure SEMELLES AU VENT a encadré des séjours de jeûne et randonnée en Cévennes et ailleurs pendant plus de 10 ans. Il est aussi l'organisateur de l'ensemble de ce séjour et partage sa conviction de la pratique du jeûne avec sa compagne Brigitte pour le bien-être de chacun d'entre vous.



**Brigitte VIGNAL** : a pratiqué le jeûne avec notamment Gisbert Bölling et depuis 20 ans le jeûne en randonnant. Enseignante **Vinyasa Yoga** et sophrologue certifiées, diplômée en mindfulness (*méditation de la pleine conscience*), consultante en gestion du stress et communication non-violente... Elle sera présente tout au long du séjour avec sa bienveillance et son immense écoute



## Hébergements



Ancienne ferme du XVI<sup>e</sup> siècle située sur le contrefort face sud du **Mont Lozère**, à 4 kilomètres du village de **Génolhac** sur la **voie Régordane**, et en bordure du **Parc National des Cévennes**, réserve de **biosphère Unesco**.

Racheté en 2004 par **Christine** en tant que ruine, cette ancienne ferme sera alors restaurée de manière soignée, tout en conservant son authenticité au lieu.

Chaque chambre, différente, dont la décoration est faite avec goût et originalité, vous apportera un confort et un bien-être complet.



Le four à pain, la source, le lavoir, la cheminée, la clède (*séchoir à châtaignes*) sont les témoins d'un patrimoine cévenol également conservé et valorisé.

Lieu authentique, mais aussi lieu magique pour rêver, s'imprégner de calme, de silence et de nature ... idéal pour un jeûne et un temps pour soi.



Ruisseaux, sources et rivières (dont **l'Homol**) longent la propriété et lui apportent beaucoup de fraîcheur en été. (*Bassin alimenté par l'eau du torrent, pour une baignade bien méritée, après la randonnée*)



Le moulin à châtaigniers, le four à pain témoignent également de la vie d'autrefois.

Enfin l'hébergement dispose d'un espace **bien-être** avec un **SPA** en extérieur creusé dans un bloc de granit, ainsi qu'un **hammam** tout en tadelakt, lisse et doux de couleur ocre.



## Tarifs et Options



- ❖ **695 € par personne tout compris**
- ❖ **135 € de supplément par personne en chambre individuelle**  
(Possibilité de chambre individuelle (maximum 3) en fonction des disponibilités)
- ❖ Possibilité d'un forfait de **50 €/personne** pour un accès illimité à l'espace bien-être : **SPA** et **Hammam** durant tout le séjour

## Le prix comprend (de l'arrivée à la dispersion)



- ❖ L'hébergement en chambres de 2
- ❖ Les bouillons, apports divers pour le jeûne, et le repas de reprise
- ❖ Les encadrements tout au long de la semaine avec :  
**Brigitte VIGNAL**, accompagnement du jeûne, de la relaxation, du yoga et méditation  
**Serge POUJOL**, accompagnateur en Montagne diplômé d'état.

Ainsi qu'une **intervenante naturopathe**.

## Le prix ne comprend pas



- ❖ Les transferts jusqu'au lieu de rendez-vous du circuit. Possibilité de venir vous chercher à **la gare de Génolhac** si vous venez en transport en commun (*voir rubrique Accès et RDV plus bas*)
- ❖ L'accès au SPA et au HAMMAM
- ❖ Les massages sur demande auprès de la masseuse
- ❖ Dépenses personnelles.
- ❖ Les assurances

## DIVERS, niveau et nombre de participants



Départ assuré pour un mini de **7 personnes et 12 max**

Nous privilégions les petits groupes avec **12 participants maximum**

Garantissant ainsi tout au long de ce séjour, un accompagnement de qualité avec les différents intervenants, qui sont à 100% à votre écoute.



**Spécial COVID – 19 :** L'ensemble des intervenants et prestataires de ce séjour, mettent en place une logistique spécifique dans le cadre des mesures sanitaires demandées :

- *Nombre maximum de participants par séjour : 10 personnes*
- *Distribution gratuite de 2 masques lavables par personne pour l'ensemble du séjour*
- *Un produit de désinfectant des surfaces, applicable si nécessaire plusieurs fois dans la journée*
- *La mise à disposition de gel hydroalcoolique tout au long du séjour*
- *Et bien sûr les respects des règles de distanciation au cours de la journée (plus facile en randonnée dans la nature qu'en zone urbaine à forte densité !!!) et le soir dans les hébergements partenaires, sensibilisés également à ces problématiques.*

-

## Accès et RDV



### Accès :

- ❖ **Véhicules personnels** sur l'hébergement : nous vous fournirons un plan détaillé ainsi que les coordonnées GPS lors de l'inscription.
- ❖ **En train** : A destination des Cévennes, nombreux **TGV** quittent **Paris Gare de Lyon** pour la gare de **Nîmes**. Puis TER fréquents en correspondance depuis **Nîmes** jusqu'à **Génolhac**.

## Horaires RDV :

**Début du séjour** : à 18h00 le premier jour sur l'hébergement

**Fin du séjour** : Vers 13h00 heures le dernier jour sur l'hébergement



## MATERIEL



- ❖ 1 Sac à dos de 20 litres max
- ❖ 1 pantalon léger, short, jogging, T-shirts
- ❖ 1 polaire légère pour les soirées parfois fraîches
- ❖ 1 vêtement de pluie (1 cape de pluie ...), par pure précaution !
- ❖ 1 chapeau et crème solaire, très utiles !
- ❖ Gourde/thermos d'au moins 1 Litre (On boit beaucoup durant le jeûne),
- ❖ 1 maillot de bain et serviette de bain
- ❖ **De bonnes chaussures de marche**
- ❖ **1 paire de bâtons** (si vous êtes habitués)
- ❖ 1 Mini pharmacie perso

*Un dossier vous sera fourni deux semaines avant le séjour, pour la préparation de votre jeûne ainsi que quelques produits conseillés à apporter durant ce séjour.*

*Des informations seront dispensées lors du séjour, pour votre reprise alimentaire.*

## ASSURANCE



Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant les frais d'annulation, d'assistance et de rapatriement. Nous vous proposons une formule d'assurance :

\* Assurance voyage multirisques Europ ASSISTANCE (4,5% du montant du séjour):

Cette assurance est facultative et doit être souscrite, s'il y a lieu, lors de l'inscription. Si vous êtes assuré par ailleurs, nous vous demandons, avant votre départ, de nous adresser une attestation d'assurance mentionnant les garanties, le n° de contrat et coordonnées de votre assurance personnelle.

# CONTACT



**SEMELLES AU VENT**  
Mas Cavaillac, Rte de Laparot  
30120 CAVAILLAC



**04 67 81 23 95**



**[www.semellesauvent.com](http://www.semellesauvent.com)**



**[contact@semellesauvent.com](mailto:contact@semellesauvent.com)**



**<https://www.facebook.com/Semellesauventrando/>**



**<https://www.instagram.com/semellesauvent/>**

