



# *Jeûne & Eutonie*

-du 4 au 11 juin 2022-

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

Dans le cadre grandiose de la Drôme Provençale, vivez l'expérience du Jeûne allié à la pratique de l'Eutonie 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.

Deux expertes, Nicola Bölling et Jessie Delage ont décidé de regrouper leurs compétences pour vous proposer le séjour Jeûne, Randonnée et Eutonie.

*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. D'origine allemande, c'est en 1990, qu'ils importent le concept de Jeûne et Randonnée depuis l'Allemagne vers la France. Dans ce cadre familial, Nicola a commencé à pratiquer le jeûne dès 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.

*Jessie Delage*

## **Experte Eutonie**

Elle pratique le jeûne depuis « toujours » et Jeûne et randonnée régulièrement chaque année depuis 2009, offrant depuis quelques années un temps d'eutonie après les randos. Ainsi l'idée nous est venue, devant l'enthousiasme des participants d'organiser cette semaine de partage.

## L'eutonie Gerda Alexander et le jeûne

Faire une semaine de jeûne, c'est nous donner un temps pour nous, pour notre santé, pour notre vitalité, ce qui est grandement favorisé par l'écoute attentive de notre corps.

Durant les randonnées, cette faculté se révèle précieuse. Sentir et donc savoir quand accélérer le pas, quand le réduire, quand prendre un temps de repos, que faire pendant ce repos, pour que chaque moment de cette semaine soit au service du corps, du vivant en nous. Le tonus musculaire varie en fonction de la situation vécue et nous pouvons le réguler.

Les cours le soir nous permettront d'affiner nos perceptions des besoins de notre corps, de s'étirer, de récupérer après l'effort. En relation avec nous-mêmes, car la sensation, c'est notre intime. L'eutonie se pratique sans modèle extérieur et l'expérience prime.

Le mot eutonie (de eu : juste, harmonieux et de tonos : tonus) désigne à la fois l'équilibre tonique et la méthode mise en place par Gerda Alexander (1908-1994) pour y parvenir.

*Le lieu* choisi pour vous accueillir est le « Gîte de l'Adret de Cornillac » situé sur les hauteurs de Cornillac, en pleine nature, qui nous offre la possibilité de randonnées époustouflantes et adaptées à chaque jour de notre semaine. Pour avoir plus de renseignements sur le logement, vous pouvez consulter leur site internet : <https://www.adret-provence.com/fr/presentation.htm> (la totalité du lieu a été privatisé pour vous recevoir).

*Le programme* est ponctué par des séances d'Eutonie, 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 questions logistiques)

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

**9h** - Éveil corporel en Eutonie

**9h30 à 14h30** - Randonnée : Eutonie en pleine nature

**14h30h** - Repos

**15h30** - Étirements

**17h** - Séance d'Eutonie

**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 Eutonie : **675€/pers.** Ce tarif comprend : l'accompagnement au Jeûne, à l'Eutonie et à la Randonnée avec la possibilité d'entretiens individuels par les experts Jeûne et Eutonie. Massages non compris.

Le prix du logement varie en fonction de votre demande de logement :

Chambre triple	100€/pers.
Chambre double	150€/pers.
Chambre individuelle	250€/pers.

## *Comment m'inscrire ?*

Pour m'inscrire, je télécharge, imprime, complète et renvoie par courrier postal le Formulaire d'Inscription Individuel que je trouve ci-joint.

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

Pour le bon déroulement du stage, merci de vous inscrire **avant le 15 mai 2022**.

Pour toute demande de renseignement complémentaire,

vous pouvez contacter Nicola au 06 07 05 22 44.