

ENERGIES

Le magazine des arts énergétiques, du bien-être et de la santé naturelle

Atelier

Préservez votre cœur
avec les conseils de nos
experts en Qi Gong

NOUVELLE
FORMULE

Diététique

Les recettes detox d'été
de Valérie Orsoni

Amour d'été

Comment le faire durer

Diana Nguyen

Le petit prodige
du Taiji Quan



ABONNEZ-VOUS !

Votre cadeau

Un cours de cuisine
« bien-être » chez Aequis



Dossier

Nos destinations zen

JEÛNE ET RANDONNÉE | RETRAITES | STAGES | VOYAGES À THÈMES

L 17692 - 43 - F: 6,50 € - RD



JUIN / JUILLET / AOÛT 2017

DESTINATION JEÛNE

JEÛNER, UNE DESTINATION ZEN AU CŒUR DE SON ÊTRE

Avec nos vies sédentaires, le stress et les excès en tout genre qui mettent notre corps et notre mental à rude épreuve, nous finissons par nous sentir fatigué, déprimé, et parfois même par tomber malade. Grâce à ses multiples bienfaits sur le corps et l'esprit, le jeûne nous permet de nous ressourcer, de nous purifier, bref, de nous régénérer. Des séjours sont organisés tout l'été...

Avec la fédération Francophone de Jeûne et Randonnée



Lorsque nous mettons notre tube digestif au repos, nous permettons à notre organisme d'aller vers plus d'harmonie intérieure. En suivant le principe de « moins est plus » (less is more), nous sommes gagnant sur toute la ligne. En quête de sens et de retour aux sources, les Français sont de plus en plus sensibles aux expériences, démarches et valeurs qui mettent en avant le bien-être et la (re)découverte de soi et du monde. C'est la raison pour laquelle le jeûne, et plus précisément la formule Jeûne et Randonnée a le vent en poupe !

Si ce concept, consistant à jeûner tout en réalisant une randonnée en pleine nature, attire ; il est primordial de s'y engager dans les règles de l'art pour que cette démarche devienne tant une pause qu'une régénération pour le corps.

C'est dans cette optique que 50 organisateurs se sont regroupés pour être fédérés par la FFJR, qui promeut le label FFJR Jeûne et Randonnée. Sa vocation est de

rassembler tous les professionnels respectant une chartre qualité rigoureuse vis-à-vis de l'accompagnement, de la formation et de l'éthique.

Pour les clients, ce label qualité est l'assurance de faire appel à des professionnels qualifiés et bienveillants. Grâce au jeûne, il est possible de désintoxiquer notre organisme pour renouer avec le bien-être physique, psychique et émotionnel. Agissant comme une véritable cure de jouvence, notre corps profite de ce repos digestif salutaire pour éliminer les toxines, renouveler ses cellules et faire le plein de vitalité ; une vraie révision en somme ! Comment le corps se nourrit-il en l'absence de nourriture ? Le mécanisme s'appelle l'autolyse. Le corps puise dans ses réserves de sucre, de protéines (en début de jeûne) et surtout de graisses.

En parallèle, la randonnée permet de tonifier le corps, d'accélérer le phénomène de nettoyage afin d'en ressentir pleinement le dynamisme. C'est aussi un bon

NOS IDÉES DE VACANCES RESSOURÇANTES EN FRANCE

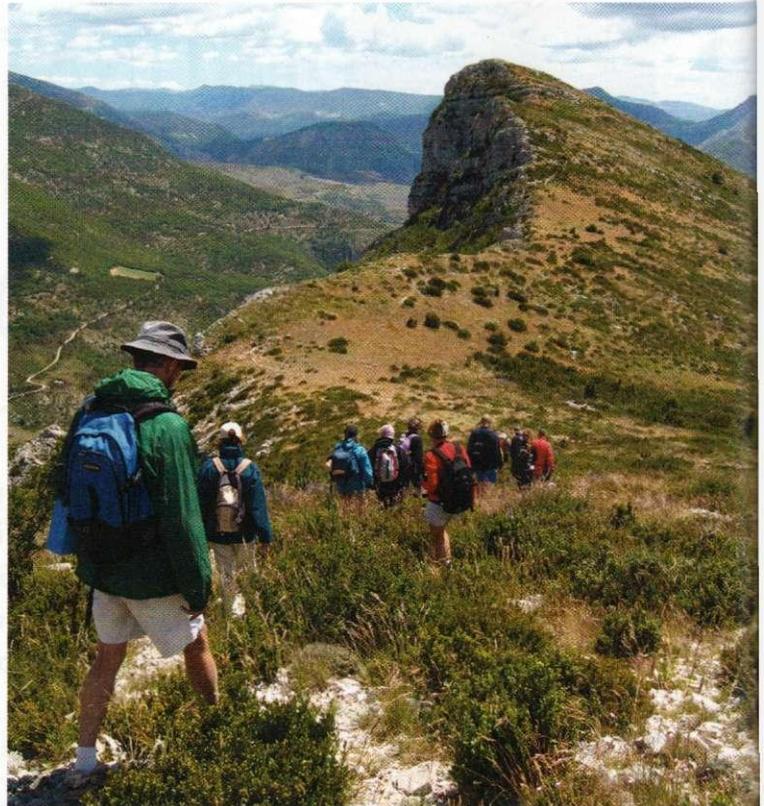
moyen d'occuper l'esprit et de découvrir de très belles régions. Jeûne et Randonnée, c'est l'association des bienfaits du jeûne avec une semaine de vraies vacances. Jeûne et Randonnée propose des stages de jeûne diététique d'une semaine de type Buchinger (eau, tisanes, bouillons filtrés et jus de fruits dilués). Il s'agit d'un jeûne plus doux (aussi appelé « Jeûne modifié ») qui apporte quelques calories par rapport à un jeûne plus stricte à l'eau. Il s'agit donc d'une méthode plus souple et mieux tolérée par les personnes.

Qui peut jeûner ?

Les stages Jeûne et Randonnée® sont des séjours de jeûne détox/bien-être qui s'adressent à des personnes en bonne santé. Il ne s'agit en aucun cas de séjours de jeûne dit « thérapeutiques ». Jeûner n'est pas une pratique anodine, surtout lorsque l'on n'est pas un jeûneur expérimenté. Comme le corps élimine les toxines, certains symptômes peuvent se manifester (nausées, baisse de tension, maux de tête...), d'où l'intérêt d'être bien accompagné pour pouvoir partager son ressenti mais aussi pour être guidé pendant le temps d'adaptation de l'organisme ou des crises d'élimination. Accompagné et soutenu par l'énergie du groupe, c'est une expérience facile et unique à vivre. Une jeûneuse, une semaine après avoir effectué son jeûne, raconte : « Je me sens libre, légère et j'ai pris du temps pour moi. On a tellement plus de temps quand on jeûne. Mon objectif en jeûnant est de remettre les pendules à l'heure. Jeûner me rappelle que tout ce qui est matériel n'est pas si important que ça. Un des objectifs est de ne plus se sentir dépendant de la société, ne plus se sentir dépendant de la nourriture. De découvrir un rapport à la nourriture nouveau. Après un jeûne, manger devient un réel plaisir, on apprécie vraiment ce que l'on mange. C'est un retour à l'essentiel. »

Des stages partout en France

Plus de 50 organisateurs avec plus de 80 lieux en France sont répertoriés sur le portail FFJR Jeûne et Randonnée : en quelques clics, il est possible de trouver une offre adaptée en filtrant selon le lieu, les dates de stages ou l'organisateur.



A noter que les organisateurs peuvent associer d'autres disciplines : naturopathie, yoga, kinésithérapeutes, méditation, psychothérapie, ostéopathe, relaxation, nutritionnistes, danse, massages, jeux, coaching en hygiène de vie, micro-nutrition, alimentation vivante, réflexologie, art thérapie, coach sportif, Qi Gong, yoga du rire, art martiaux, drainage lymphatique, méditation pleine conscience, coaching émotionnel, travail psychologique, cours de cuisine.

Pour aller plus loin
www.ffjr.com

AILLEURS



Cure Ayurvédique au Kerala (Inde)

Départ tout l'année

Plusieurs cures au programme de Travelers of Life, spécialiste du voyage sur mesure en Asie, dont cette cure détox pour rééquilibrer l'ensemble des Tridosha (constitution, trois énergies de base de l'organisme). Le traitement est basé sur l'application d'huile, le processus de sudation et l'ensemble du processus de purification dans le sens strict du terme). Le programme de 14 jours comprend 10 massages complets, un traitement de purgation sous contrôle médical, des bains de vapeur et des préparations de plantes médicinales à ingérer. Cure de 14 jours

www.travelersoflife.com

La clé de sa réussite

Elle tient avant tout dans des engagements forts :

Professionnalisme : les organisateurs sont des jeûneurs chevronnés et ils ont été formés pour accompagner le jeûne et la randonnée. La sécurité est garantie 24h/24 et 7j/7. Un protocole d'admission très strict (exigeant notamment la pratique de plusieurs jeûnes de 1 à 3 semaines) doit être validé pour pouvoir obtenir l'agrément FFJR Jeûne et Randonnée.

Des conférences journalières sont organisées sur le jeûne et les thèmes autour du jeûne. Les participants sont informés de l'alimentation à adopter avant et après le jeûne et toujours sans dogmatisme.

L'environnement. Les stages se déroulent dans les plus belles régions de France et d'Europe, dans des endroits calmes et propices à la régénération du corps et au ressourcement de l'esprit. Bienveillante et éthique.