



# Jeûner *en itinérance*

Une profonde reconnexion  
au Vivant

---

**Jeûner en pleine nature pour mieux se  
relier à soi-même, aux autres, et à plus  
grand que soi.**

06 61 09 70 23  
generationsnature@orange.fr  
www.generations-nature.org

- > Des stages de 6 ou 7 jours
- > 3 niveaux de difficultés
- > groupe de 2 à 4 personnes
- > Tarif à partir de 480€

# Jeûner *en itinérance*

Une profonde reconnexion  
au Vivant

---

## Jeûne et nature sauvage

En associant jeûne et immersion en milieu naturel nous profitons pleinement de ces pratiques qui se soutiennent mutuellement, et nous amplifions les conditions favorables à une **reliance globale : liens à soi, liens aux autres et à tout ce qui nous entoure**, humain ou non humain, visible ou invisible, passé, présent ou futur.

Chaque séjour nous emmène, un pas après l'autre, au coeur de paysages grandioses. Nous alternons les temps de marche douce avec des temps de pratiques (respiration, méditation, contemplation, ...) et de partage de connaissances (naturopathie, sagesses des peuples premiers, plantes, ...).

La montagne offre un environnement propice au lâcher-prise par le contact avec les éléments qui composent la vie : l'eau, l'air, la terre, les roches, les forêts, la flore et la faune sauvage ... cette nature vibre aussi en nous et se révèle d'autant plus facilement quand le corps et l'esprit jeûnent.

S'éloigner de nos masques quotidiens, s'autoriser à être soi, authentique, se débarrasser de nos surplus (poids, pensées, activités, matériel, informations) et se régénérer grâce au jeûne ; faire une pause en quittant le tumulte de nos vies trop modernes, trop rapides ; ici le temps se densifie, seul le moment présent compte.

## Quand et dans quel massif partir cet été :

- du 9 au 14 juin (Monges)
- du 22 au 27 juin (Haut-Verdon)
- du 1er au 7 juillet (Haut-Verdon)\*
- du 28 juillet au 2 août (Ubaye)
- du 4 au 9 août (Ubaye)
- du 25 au 30 août (Oisans)

*\*voyage de 7 jours*

## Le jeûne nomade en pratique :

Cette approche du jeûne couplé à l'itinérance nous fait voyager à **pieds en complète autonomie** : chacun portant son matériel de **bivouac**. Cependant, il ne s'agit pas d'un séjour "sportif" ou d'un *trek*, même si l'engagement sera bien présent. Nous évoluons en petit groupe, et nous nous déplaçons sur de faibles distances. Nous évoluons sans rechercher la rapidité, de sorte que chacun peut porter son attention sur ce qu'il se passe en soi, et autour de soi.

Nous progresserons dans le respect de chacun-e, sans jamais forcer. Le programme se dessine au jour le jour pour s'adapter au mieux au contexte, aux lieux que nous traversons et à la météo - du ciel et du groupe.

Des tisanes (de plantes sauvages quand cela est possible) et des bouillons de légumes vous seront proposés tout au long de votre séjour. Vous jeûnerez dès le jour de votre arrivée, et nous partagerons ensemble le repas de reprise alimentaire le jour de votre départ.

## Trois niveaux, plusieurs destinations :

Haut-Verdon, Ubaye, Monges, Oisans, des noms de rivière et de montagne, derrière lesquels se cachent des itinéraires de toute beauté et d'une grande diversité de paysages. Des nuits en cabane seront parfois possibles.

Vous trouverez dans les pages suivantes les éléments pour en savoir plus sur les différentes destinations.

## Préparation et suivi :

Un premier échange téléphonique nous permettra d'évaluer ensemble si ce séjour vous convient et est adapté à votre état de forme du moment. Vous serez alors invité à compléter et à me retourner votre fiche d'inscription avec le règlement des arrhes. Vous aurez ensuite accès à un guide complet de préparation au jeûne, un planning de descente alimentaire, ainsi que des conseils pour préparer votre semaine de jeûne.

Pour la reprise alimentaire, nous partagerons le repas de reprise ensemble et vous aurez également accès à un guide complet pour vous aider à mettre en place des changements d'habitudes pour une meilleure hygiène de vie. Vous recevrez également un menu et des recettes pour une semaine complète de reprise.

## Conditions :

### Tarif :

Séjour de 6 jours : 480 € Sur certains séjours des frais de transport et d'hébergement peuvent s'ajouter. Votre inscription est confirmée après le versement de 150€ d'arrhes.

### Le prix du séjour comprend :

- l'accompagnement au jeûne
- l'encadrement H24 durant le séjour
- les tisanes, le repas de reprise alimentaire
- les documents de la préparation au jeûne et de l'après-jeûne

### Le prix ne comprend pas :

- votre transport jusqu'au lieu de rassemblement (voir les possibilités de covoiturage).
- le matériel de randonnée (voir liste de matériel conseillé)
- l'assurance montagne et l'assurance en cas d'annulation de votre part

Les séjours commencent le dimanche à 10h (plus tôt en cas de canicule) et se terminent le vendredi vers 16h.

### En cas d'annulation :

Les arrhes ne sont pas remboursables. En cas d'annulation de votre part au delà de trois semaines avant le départ 60% du solde du séjour est due. En cas d'annulation de la part de Générations Nature le montant de votre inscription vous est intégralement remboursé.

## Avertissement :

Ces séjours de jeûne s'adressent à des personnes majeures et en bonne santé. Ils ne remplacent en aucun cas un traitement médical. Ils sont contre-indiqués dans les cas suivants :

Grande fatigue, anorexie, faiblesse et arythmie cardiaques, maladies rénales et hépatiques, tuberculose, état post-chirurgie, carences nutritionnelles sévères, grossesse et allaitement, faiblesse et insuffisance des émonctoires (intestins, foie, reins, poumons), indice IMC inférieur à 18, psychoses et phobies, diabète, dégénérescence musculaire, dépendances, ulcère de l'estomac ou du duodénum, décollement de la rétine, maladies tumorales et maladies auto immunes.

## Matériel nécessaire :

!Attention ! pendant le jeûne nous sommes plus frileux ; aussi, pour votre confort, il faudra avoir une attention particulière à vos vêtements (non serrés, chauds pour les nuits) et  votre duvet. Il sera nécessaire de vous alléger au maximum (déjà un bon exercice pour apprendre à revenir à l'essentiel), pour un meilleur confort lors de nos déplacements, tout en étant sûrs d'avoir bien chaud. Vous l'aurez compris, **le bon équipement est celui qui vous offre le meilleur compromis poids / chaleur.**

\*1 paire de chaussures de marche (à tige haute ou basse en fonction de votre aisance)

\*1 paire de bâtons de marche (utiles quand on porte un sac à dos)

\*1 sac à dos 40 - 45L environ, léger (1.2 kg maximum à vide)

\*2 poches étanches (ou sacs poubelle) : 1 pour votre duvet, 1 pour vos vêtements

### \*Matériel de bivouac :

.un tapis de sol ou matelas gonflable léger,

.un duvet léger et compactable très chaud (T° de confort -10°C),

.une tente légère (si possible 1.5 kg maximum),

.une lampe frontale

### \*Vêtements :

.pour la nuit : 1 paire de collant (type caleçon long), 1 paire de grosses chaussettes chaudes, 1 Tshirt manches longues chaud

.mixte jour / nuit : 1 pantalon de randonnée, 1 ou 2 T shirt manches courtes, 1 à 2 polaires, 1 doudoune (veste très chaude en duvet, très légère), 1 veste légère étanche type coupe vent,

2 paires de chaussettes de randonnée, 1 bonnet et des gants chauds, 2 à 3 sets de sous-vêtements

\*Lunette de soleil, chapeau ou casquette, crème solaire (parfum neutre, naturelle), baume à lèvres (attention aux effets du vent !)

\*Produits d'hygiène : mini-brosse à dent, un peu de dentifrice à l'argile, un petit savon d'Alep, gant et petite serviette de toilette en microfibre (ultralégère et compacte), protections féminines (les règles peuvent se déclencher pendant un jeûne), 2-3 pansements, un peu de papier toilette (type papier recyclé, pas le rouleau entier !), briquet, petit sachet pour vos déchets, mouchoir en tissu

Nous évoluons dans des milieux naturels, fragiles, prévoyez des produits naturels, biodégradables (argile, savon d'Alep)

\*Un gobelet, une cuillère à soupe, 1 gourde (1.5 à 2l) (Rq : une gourde métallique peut aussi servir de bouillotte)

\*des stylos, des crayons

\*Options : paréo, maillot de bain ; Un moyen de filtration de l'eau si vous en ressentez le besoin (des pastilles désinfectantes seront disponibles).

NB : certains équipements peuvent vous être prêtés, n'hésitez pas à me demander ; Possibilité également de louer auprès de certains magasins de montagne (dans ce cas attention à bien vérifier le poids du matériel proposé).

\*Pour la fin du séjour (matériel qui restera au lieu du départ) : une boîte type Tupperware, des couverts, et des vêtements de rechange