



Jeûner

Revenir à l'essentiel
et prendre soin de soi

**Nous vous accueillons
au gîte Le Grand R,
à Savournon dans les Hautes-Alpes.**

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



Générations
NATURE

- Des stages de 8 jours,
- 3 thématiques au choix
- groupe de 5 à 8 personnes
- Tarif à partir de 620€

Jeûner

Revenir à l'essentiel
et prendre soin de soi

Votre séjour :

Le jeûne est un moyen puissant pour se ressourcer, se régénérer, s'accorder du temps et de l'attention. Il nous ouvre sur d'autres façons de nous nourrir, et nous offre un temps pour observer notre propre vie. Ces séjours sont une invitation à (re)découvrir la pratique du jeûne dans un cadre chaleureux entouré d'une nature généreuse, qui accueillera vos pas, vos intentions et vos cheminements intérieurs.

Dans une ambiance douce, joyeuse et sereine chaque séjour se compose de temps de partage, d'ateliers pratiques, et de repos, avec la possibilité également de vous faire masser. Chaque jour vous découvrirez une nouvelle randonnée, au cours de laquelle chacun sera invité à marcher à son propre rythme tout en restant à l'écoute du groupe.

Des tisanes* vous seront proposées, ainsi que du jus* fraîchement pressé chaque matin et du bouillon de légumes* le soir .
Vous jeûnerez dès le jour de votre arrivée, et nous partagerons ensemble le repas de reprise alimentaire* la veille de votre départ.
*produits issus de l'agriculture biologique.

Offrez à votre corps et à votre esprit de quoi vous délester du trop et enrichir votre quotidien, et repartez avec de nouvelles connaissances, connecté à vos ressources intérieures.

En 2024 :

Trois séjours / Trois thèmes :

- du 30 mars au 6 avril : "Découverte"
- du 18 au 25 mai : "Ressource"
- du 12 au 19 octobre : "Reliance"

L'hébergement au Grand R :

Vous serez logés au Sarret, petit hameau de montagne, en pleine nature, à 15 mn de la ville de Serres (05700), aux portes des Baronnies provençales. Le gîte, bien nommé Le Grand R, se trouve dans un ancien corps de ferme réhabilité dans le respect de l'architecture et des matériaux locaux, de type provençal. Il comprend 5 chambres et peut accueillir une dizaine de personnes. Très chaleureux, et décoré avec soin vous y trouverez de belles énergies pour accompagner votre jeûne.

L'accès :

En voiture : 1h30 depuis Aix-en-Provence via A51 E712. 3h30 depuis Nice via A8. 1h45 depuis Grenoble via D1075. 2h30 depuis Valence via D93. 45min depuis Gap via D994. 2h45 depuis Lyon via D1075.

En train : Train TER, lignes Valence-Briançon et Grenoble-Marseille.
Gare : Serres ou Veynes-Devoluy (option taxi)

CONTACT :
06 61 09 70 23
Louise Neveu

Les séjours en 2024 :

- Chaque séjour comprend la préparation et la reprise alimentaire, l'encadrement en petit groupe, la rando quotidienne, les tisanes, jus et bouillons, des surprises, et un thème au choix* :
- **"Découverte" (du 30 mars au 6 avril)** : pour (re)découvrir la pratique du jeûne et les approches naturelles de bien-être. Ce séjour vous propose des ateliers pratiques et des conférences plutôt axés sur l'alimentation.
 - **"Ressource" (18 au 25 mai)** : pour profiter pleinement du jeûne et faire une pause ressourçante, ce séjour comporte des temps de créativité et de jeu.
 - **"Reliance" (du 12 au 19 octobre)** : pour découvrir et vivre des pratiques de reconnexion au vivant et de coaching par la nature.

Les séjours durent 8 jours (7 nuits), de 17h le jour d'arrivée à 11h le jour de départ. Les inscriptions sont closes trois semaines avant le début du stage.

**N'hésitez pas à appeler et à consulter le site internet pour toute demande de précisions*

Les tarifs :

Le montant de votre séjour comprend :

L'encadrement du stage :

530€ pour une inscription effectuée au plus tard 3 semaines avant le début du stage, Ce tarif inclut la préparation en amont, l'accompagnement complet pendant votre séjour et la reprise alimentaire. Il n'inclut pas vos frais de transport ni d'assurance.

Option accompagnement en naturopathie :

Une semaine de jeûne peut être un moment décisif pour mettre en place les changements dont vous avez besoin pour votre santé. Pour vous accompagner dans cette démarche un suivi en naturopathie (3 consultations d'1h en visio) vous est proposé : une avant votre séjour, deux dans les 3 mois qui suivent. Tarif : 150€ au lieu de 175€

Hébergement :

Description et tarifs sur demande, par personne seule, en binôme ou partagée
à partir de 90€
+ 1.65 € par jour de taxe de séjour

Option massage :

Durant votre séjour vous avez la possibilité de réserver une séance d'1h en réflexologie plantaire ou relaxation coréenne au tarif de 55€ au lieu de 60€

Option transport :

Nous vous proposons une navette gare de Serres ou Veynes-Dévoluy .
Tarifs par personne :
15€ personne seule, 10€ à 2 et 7€ à 3.

Organisation :

Je m'appelle Louise Neveu, je suis Dr en biologie et naturopathe. La nature et le jeûne jouent un rôle majeur dans mon chemin de vie, c'est aussi ce qui m'a amené à la naturopathie, et à la découverte des sagesses des peuples premiers. J'ai fondé Générations Nature pour partager ce qui me tient à coeur : transmettre des connaissances et vous accompagner dans votre recherche d'équilibre et de mieux-être.

Echangeons ! 06 61 09 70 23 ou par mail : generationsnature@orange.fr