

Renouv'Ailes

La Vie en Jeûne

Jeûner

c'est mettre l'entier de son être en pause et s'offrir un précieux cadeau de bien-être, réunion avec soi-même et remise en forme.

De vraies vacances pour le corps et l'esprit !

Escales jeûne et randonnée

Renouv'Ailes

vous propose des
« *ESCALES JEÛNES* »
accompagnées
et agrémentées de
randonnées et bien-être.

Une semaine, au cœur d'une
belle région de Suisse
romande pour se ressourcer,
se régénérer, s'occuper de soi, faire une pause, s'offrir un
renouv'aile-ment cellulaire, un regain d'énergie, ...
de la légèreté !



Jeûner, c'est être bienveillant envers soi-m'ême.

En jeûne, on met en pause, on dépose et on se repose.

On s'écoute, on se régénère, on renouvelle.

Qu'est-ce que le jeûne ? Pourquoi jeûner ?

Le jeûne est vieux comme le monde ! L'art de jeûner est présent dans les plus anciennes civilisations, dans la plupart des religions et pratiques spirituelles, dans les médecines traditionnelles et dans le monde animal.

S'il a parfois été mis de côté, oublié, déprécié, il réapparaît dans nos sociétés, tout naturellement.

En préventif, en curatif, le jeûne est reconnu pour ses **vertus de détoxination**. Il est souvent tout naturellement adopté en pratique régulière tant les bienfaits se font sentir. Le système digestif est mis au repos. On gagne en vitalité ; l'organisme rajeunit.

Stress, pollution, rythme de vie effréné, sédentarité, surproduction, surconsommation, ..., ...

Aujourd'hui, beaucoup de notre nourriture conventionnelle empoisonne, encrasse, plus qu'elle ne nourrit. Mauvaises graisses, sucre, transformation des aliments, pesticides, additifs, médicaments...

trop, trop mal, trop fréquemment, trop vite, ...

Encrassé, sollicité en permanence, l'organisme ne peut plus faire face et peu à peu, la maladie prend place.

Et si on choisissait le bouton pause ?

Le corps gère très bien une privation de nourriture temporaire. En carence alimentaire, il sait fonctionner différemment, nourrir l'organisme, le cerveau, fabriquer de l'énergie avec ses réserves, tout en préservant les organes vitaux. On va nettoyer et éliminer.

Permettre la régénération et l'auto-guérison avec une parenthèse digestive, c'est essentiel pour nos organismes surchargés et nous avons toutes les ressources en nous. Le but premier du corps est de rechercher et préserver l'équilibre physiologique et d'y revenir en permanence.

Le jeûne est aussi l'occasion de **prendre conscience de son hygiène de vie**, de ses habitudes alimentaires, de son état physique et mental, ici et maintenant.

Jeûner est une **démarche personnelle et globale**. C'est une aventure aussi bien pour le corps que pour l'esprit.

Chacun **vivra son jeûne de manière différente**. Les attentes, les démarches, sont propres à chacun, tout comme les effets et ressentis durant le jeûne.

Le jeûne est un puissant allié, juste là, à portée de main.

Quel type de jeûne ?

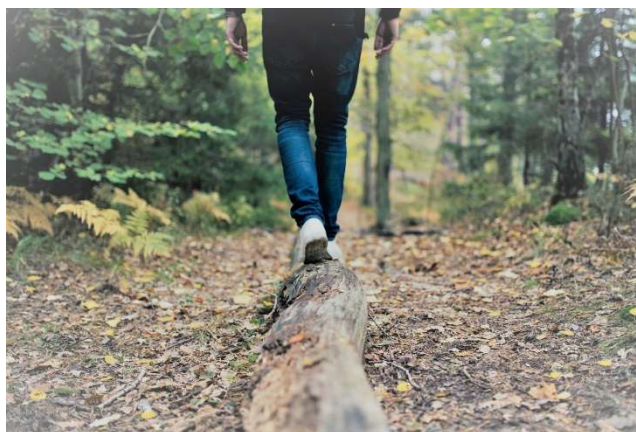
Renouv'Ailes propose un jeûne préventif de type Buchinger, basé sur la méthode du médecin allemand Otto Buchinger.

Il s'agit d'une privation de nourriture, embellie d'un **petit jus de fruits et légumes** le matin et d'un **bouillon filtré** en soirée, pour un léger apport en glucose, vitamines et minéraux.



Diverses tisanes et de l'eau peuvent vous accompagner tout au long de la journée.

Notre formule conseille de **l'exercice physique** léger sous forme d'ateliers corporels et de randonnées quotidiennes. **La randonnée permet une bonne oxygénation du corps**, le maintien de la masse musculaire et atténue les éventuels désagréments dus au jeûne. Elle est parfaite pour se vider l'esprit. Randonnées de 2h30 à 3h environ, sans difficulté.



Jeûner et faire de la randonnée ! Cela paraît peut-être difficile. Et pourtant, la plupart des jeûneurs y parviennent très bien et en redemandent ! Quelle grande satisfaction personnelle !



Jeûner pour maigrir ?

Un jeûne va permettre de faire fondre rapidement quelques kilos superflus. Le jeûne peut être bénéfique et encourageant pour maigrir, s'il est accompagné d'une **réelle démarche de prise de conscience de ses habitudes alimentaires et de son hygiène de vie**. Mêmes causes, mêmes effets !

Jeûner pas faim !

La plupart des jeûneurs ne ressentent pas la faim. Le corps se programme à ne pas recevoir de nourriture et n'en réclame donc plus.

La peur d'avoir faim ne devrait pas être un frein, car elle n'est généralement pas ressentie, aussi surprenant que cela puisse être.

A qui s'adressent les « Escales jeûne » ?

Nos escales sont destinées à toute personne majeure et en bonne santé générale et qui a fait elle-même le choix de jeûner.

Elle doit être autonome et idéalement, capable de marcher quelques heures par jour.

Contre-indications

Nos stages sont généralement destinés à des personnes désirant jeûner à titre préventif et recherchant le bien-être et la détoxination avant tout.

Renouv'Ailes n'est pas un centre médicalisé et n'est pas à même de suivre ou conseiller une personne présentant une pathologie lourde et suivie médicalement, ni de gérer les prises ou modifications de posologie de médicaments durant le jeûne.

Pour tous problèmes médicaux et prises de médicaments, **nous conseillons de prendre l'avis du médecin** concernant votre possibilité de jeûner et faire de la randonnée et pour l'ajustement éventuel de posologie pendant la durée du jeûne. Les organisateurs ne prendront aucune responsabilité à ce sujet.

Toute participation à un stage de jeûne chez Renouv'Ailes est sous votre propre responsabilité.

Nous ne pourrions pas vous accueillir dans les cas suivants, contre-indiqués, pour lesquels un suivi médical très serré est indispensable :

Affection coronarienne avancée - Amaigrissement extrême - Troubles du comportement alimentaire - Artériosclérose cérébrale avancée - Diabète type I - Décollement de la rétine - Grossesse ou allaitement - Hyperthyroïdie décompensée - Insuffisance hépatique - Insuffisance rénale - Maladies tumorales - Maladies auto-immunes - Scléroses en plaques - Ulcère de l'estomac ou du duodénum – Dépendances sévères - Psychoses – Chimiothérapie en cours

Pourquoi jeûner accompagné et en groupe ?



Faire l'expérience du jeûne seul, chez soi est possible bien sûr, si on s'est bien documenté et que l'on est bien entouré.

Vivre ce moment en petit groupe, **en laissant les soucis et les obligations chez soi**, sera d'autant plus bénéfique et permettra une détoxination optimale. **Le groupe permet de se rassurer, d'échanger, d'évoluer dans un même esprit**, de se sentir **encouragé**

Jeûner est une démarche profonde. Le fait d'être entouré par une équipe formée, compétente et à l'écoute permet de vivre ce moment remarquable en toute sérénité.

Jeûner, marcher, participer à des ateliers permet aussi de beaucoup moins penser à manger.

Journée type :

Voici un **planning type**, sachant que les activités proposées peuvent être différentes chaque jour et que **tout est optionnel** :



8h00	méditation
8h30	éveil corporel (yoga, do-in ou autre)
9h 30	autour de la table pour le jus
10h15	randonnée
13h30	temps libre (sieste, spa, massage, divers...)
17h00	atelier divers
18h00	autour de la table pour le bouillon du soir
19h00	petite conférence, atelier, projection
20h00	film, spa, repos, ...

Certaines activités et ateliers de base sont les mêmes pour chaque stage (conférence sur le jeûne, reprise alimentaire, ...) d'autres varient suivant les stages.

Le dernier jour, le **repas de reprise** est partagé vers 11h et le stage se termine vers 13h.

Aucune activité n'est obligatoire.

Il s'agit de ne faire que ce qui semble bon pour soi,
s'écouter et se laisser vivre.

Parfois, ne rien faire est parfait aussi...

Préparation

Afin de **préparer votre organisme et pour que tout se passe au mieux**, il est important de procéder à un changement progressif d'alimentation quelques jours avant le jeûne.

On éliminera les excitants (thé, café, alcool, ...), puis les produits animaux, les féculents, pour arriver le dernier jour à ne prendre que des jus de fruits et légumes, des tisanes. Vous aurez toutes les informations nécessaires.

Reprise alimentaire

Un jeûne bienfaisant implique aussi une reprise alimentaire réussie. Elle est très importante. Il s'agit de ne pas se précipiter sur les aliments et les réintroduire de façon réfléchie et petit à petit, sur 7 jours environ.



Nous vous donnerons les conseils nécessaires durant le stage. Il s'agit d'avoir la patience de réintroduire les catégories d'aliments et manger avec modération. Il est bon de ne pas prévoir un repas de fête juste après votre retour chez vous.

Pour une semaine de jeûne, il est conseillé **d'agencer 3 semaines durant lesquelles, dans l'idéal l'alimentation doit être contrôlée.** Une semaine de descente, une semaine de jeûne, une semaine de reprise alimentaire.

La monodiète

Le jeûne complet vous fait peur ? Vous ne vous sentez pas prêt ? Votre énergie vitale n'est pas optimale ? Vous n'avez pas beaucoup de réserves...

Si vous désirez tout de même vivre un moment de détox et détente sans vouloir ou pouvoir accéder au jeûne, c'est peut-être vers la monodiète que vous pouvez vous tourner.

Vous mangerez, mais un seul aliment. Pommes, riz complet, à voir au préalable, selon vos envies et besoin spécifiques.

La monodiète permet de mettre considérablement le système digestif au repos et de faire un bon travail d'élimination de toxines. Elle est une bonne façon de se régénérer, purifier le tube digestif, tout en douceur, apaiser les reins et le foie, éliminer le mauvais cholestérol, réguler le transit.

Le lieu – Espace entre ciel & terre



Vous serez hébergé dans une **remarquable maison au grand charme**, située dans un hameau paisible du Jura suisse.

Cette bâtisse, ancienne ferme jouissant de belles dépendances a été totalement rénovée, avec beaucoup de goût.

Elle offre un confort optimal, beaucoup d'espace et une grande sérénité.

Vous logerez dans une **belle chambre avec salle de bains**, seul ou à 2.

La maison abrite **un espace spa généreux**. Le lieu offre également des pièces communes chaleureuses, un coin lecture, une grande salle, des espaces de soins, un beau jardin et une vue sur la vallée.

*L'Espace entre Ciel et Terre
vous offre tous les ingrédients pour un
ressourcement sans détours.*

www.espace-ciel-terre.ch

Bien-être, spa, soins



Envie de détente après la randonnée ? Un peu d'aide à la régénération pendant le jeûne?

L'espace bien-être offre un moment de tranquillité, convivialité, repos.

Le sauna, les soins contribuent grandement à l'élimination des toxines et l'atténuation des éventuels symptômes liés à la détox.

Chaque jour, plusieurs soins et massages vous sont proposés par une équipe de thérapeutes spécialisés. Les réservations se font en début de stage.

La liste, le descriptif et les tarifs des soins seront prochainement disponibles.



En plus des soins optionnels proposés chaque jour, vous pourrez vous chouchouter à **l'Espace bien-être**, avec plus de 250 m² dédiés à la détente, sur place, à quelques pas de votre chambre.

Profitez des bienfaits du **hammam**, des **douches sensorielles**, du **sauna finlandais** avec accès à l'extérieur, de la **piscine** intérieure chauffée à 29 degrés.

Les plus courageux passeront sous la **douche à neige** ou tenteront les abords de la **fontaine à glace**.

N'oubliez pas de flâner à l'agréable coin **lounge** et de vous attarder à l'espace « **Voyage sensoriel** », prélassé sur un **lit à eau chauffé**, où vous vous laisserez emporter par les sons, les couleurs et les odeurs.

Des instants de **pur ressourcement** !

... et si jeûner ici était presque trop facile...

Dates 2019

Dates escales 2019 à Montavon

Samedi **25** à vendredi **31 mai** *(plus disponible)*

Samedi **15** à vendredi **21 juin** *(plus disponible)*

Samedi **13** à vendredi **19 juillet**

Lundi 12 à dimanche 18 août

Samedi **31 août** à vendredi **6 septembre**

Samedi **21** à vendredi **27 septembre**

Samedi **28 septembre** à vendredi **4 octobre** *(date ajoutée)*

Samedi **19** à vendredi **25 octobre**

Les stages débutent à 17h, avec accueil dès 16h et se terminent vers 13h le dernier jour, après le repas de reprise.

Compris dans votre séjour

- * stage et hébergement (7 jours / 6 nuits)
- * toutes les activités, ateliers, animations, conférences, projections proposés dans le programme de la semaine
- * 5 belles randonnées accompagnées
- * information sur le jeûne, la reprise alimentaire, la nutrition
- * petit entretien d'accueil individuel
- * suivi professionnel durant l'ensemble de la semaine.
- * jus du matin et bouillon du soir, tisanes à volonté, repas de reprise le dernier jour. Tout est bio
- * accès piscine intérieure, spa, transats
- * à disposition pour l'extérieur : beau jardin, vélos électriques, chaises longues, bâtons de marche
- * à disposition pour l'intérieur : petite bibliothèque, bouillottes, films divers, piano, bouilloires, jeux de société, nattes, couvertures et coussins de yoga, et plus
- * hébergement en chambre tout confort avec salle de bains privative, avec literie, serviettes
- * trajet arrivée et départ jusqu'à la gare la plus proche
- * taxe de séjour, TVA
- * tous les transports publics dans le canton du Jura, si vous désirez vous déplacer (Jurapass)

Tarifs 2019:

Stage et hébergement (7 jours / 6 nuits), avec accès spa

chambres tout confort, toutes avec salle de bains/WC privés

Chambre **1 lit double** (tarif couple) **1100.-** par personne.

Chambre **2 lits** **1150.-** par personne

Chambre **individuelle** **1350.-** par personne

Option monodiète, ajouter **100.-**

Prix en francs suisses

Groupes de 5 à 12 personnes environ

Non compris dans votre séjour :

- * massages et soins, à réserver sur place et à régler à l'intervenant directement, tarifs à venir
- * peignoirs et serviettes pour le spa (possibilité de louer)

L'équipe

Je suis Valérie Schaller Bourquard, diplômée en tant **qu'Accompagnante de jeûne et randonnée**, formée à l'Institut supérieur de Naturopathie à Paris (ISUPNAT), puis à l'Amandier dans la Drôme.

J'ai également suivi le **cursus complet de nutrition** à l'école de naturopathie La Mandorle, à Colombier

J'ai obtenu ma certification d'**accompagnante de randonnée** premier niveau (SA1) ainsi que mon attestation de formation en **premiers secours**.

Tout est réuni pour mon adhésion à la Fédération francophone de Jeûne et randonnée (ffjr) et ma demande d'affiliation sera préparée prochainement.

Vous serez accompagnés par **une équipe de professionnels** compétents et attentionnés, tous motivés à contribuer à la réussite de votre « escale bien-être », le temps d'une semaine, afin qu'elle soit sereine, joyeuse et bénéfique.

L'équipe est constituée de **personnes formées** : thérapeutes et domaines des soins (pratiques diverses), accompagnant(e)s de randonnée, enseignants dans diverses techniques corporelles.

Durant l'intégralité de votre stage, nuit et jour, un intervenant sera présent pour le petit groupe.

La région

La maison se trouve dans la commune de Montavon, dans le canton du Jura, en Suisse romande. Dépourvue de grandes villes, il fait partie de la région touristique dite Jura et Trois-Lacs et son territoire inclue une partie du parc régional du Doubs.

Non loin de la ville de Bâle et de l'Alsace, à 3 heures de Paris, il offre un paysage varié et fait le bonheur des amoureux de la nature, du plateau des Franches-Montagnes avec ses



tourbières et ses étendues de sapins majestueux, aux plaines de l'Ajoie, en passant par la capitale Delémont et la cité médiévale de St-Ursanne.


Alors, prêt à voir la « Vie en Jeûne » ?

Contactez-nous pour tous renseignements et inscriptions

www.renouvailes.ch

info@renouvailes.ch

Tél : 079 786 63 66

 Renouv'Ailes – La Vie en Jeûne

Il y a en chacun de nous un « médecin prodigieux » qui peut accomplir des miracles lorsque nous sommes malades et dont nous oublions, la plupart du temps, de solliciter le concours. »

Pierre-Valentin Marchesseau

