****

**Jeûne et Randonnée, Petite Rivière Saint François, région de Charlevoix, Québec, Canada, en chalet Haut de Gamme, tout confort**

*Durée du séjour : 6 nuits sur place*

*Taille du groupe : min 5 – max 12*

*Niveau d’activité : modéré*

**Présentation**

Un besoin de vous retrouver ? Une envie d’évasion intérieure pour vous ressourcer et vous vitaliser ? C’est le programme qu’il vous faut et que l’on a développé rien que pour vous !

Quoi de mieux que de renouer avec l’équilibre de votre corps et votre esprit, par le jeûne et la randonnée, afin de retrouver « son soi intérieur ». Le tout, en étant assuré d’une déconnexion totale grâce à la magie des grands espaces canadiens et du confort douillet d’un chalet haut de gamme.

La région de Charlevoix, lieu magique, unique et préservé riche de ses parcs nationaux et le majestueux fleuve St Laurent que vous pourrez admirer depuis votre lieu de villégiature.

C’est dans une nature authentique et préservée que vous mènera ce séjour, où vous serez immergés au cœur d’un magnifique chalet fait de pierres et de bois où vos voisins seront forêt, montagne, rivière, cascade, et bien entendu, le majestueux fleuve St Laurent et ses incroyables couleurs.

Au gré des jours, dans ce petit coin de paradis, vous prendrez le temps de vivre l’authenticité dans un confort de tous les instants.

Le jeûne, d’après la méthode Buchinger, vous permettra de déclencher en douceur, la production de cétose et de réguler de manière naturelle votre corps. Associer le jeûne à la randonnée, vous permettra d’éliminer plus rapidement les toxines, tout en maintenant votre masse musculaire. Vous pourrez alors gagner en énergie et retrouver votre bien-être intérieur ! Cette semaine vous permettra de détoxifier un maximum en jeûnant et randonnant, et booster ainsi votre immunité, pour repartir régénéré.

Aussi, vous profitez d’un moment de détente avec une séance de Yoga ou Qi Qong journalière et la possibilité de vous offrir d’autres pauses bien-être et beauté grâce aux services de professionnels sur place.

Dans le cadre d’une première expérience (ou de vous rassurer), ou la volonté ou besoin de détoxifier sans jeûner, nous vous pourrons vous proposer une monodiète variée (coût suppl.), ce qui vous permettra de retrouver certainement une meilleure vitalité et vous mener vers une future expérience de jeûne associé à la randonnée.

Alors, prêt pour une exploration de soi ?

**Votre accompagnatrice**

Isabelle, a, au travers de son chemin de vie atypique et très varié, d’une ancienne athlète de haut niveau, à une globetrotteuse, développé son sens du partage et bien-être, en arpentant l’Asie, l’Amérique du Nord, l’Europe. Au fil de ses expériences professionnelles en expatriation, elle a développé son goût de transmission de ses connaissances, qu’elle partage durant des séjours de jeûne et randonnée, organisés dans des sites amenant dépaysement et sérénité. Elle vous propose donc un voyage intérieur tout en vous nourrissant d’un voyage extérieur.

Forte de ces années d’expérience dans le monde du jeûne et randonnée, formée par l’Institut Supérieur de Naturopathie à Paris, et labellisée centre de jeûne et randonnée selon la méthode Buchinger, par la Fédération Francophone de Jeûne et randonnée, Isabelle amène ses stagiaires vers un bien être déconcertant, en positivant toute situation et en partageant son énergie et bonne humeur, entre autre, au travers de séances de Yoga du rire, pour lequel elle s’est formée car savoir se libérer par le rire et la bonne humeur rendra votre semaine encore plus belle !

**Détails**

**Jour 1 – Bienvenue et découverte de votre nouvel environnement : le chalet Amarok à Petite Rivière St François**

Vous avez rendez-vous directement à Petite Rivière St François, à 50 mn de la ville de Québec, pour cette semaine riche en émotions. Vous découvrez alors ce superbe chalet, 8 chambres, Sauna Jacuzzi, Baby-foot, Billard et ses trois cheminées, vous permettant d’avoir tout le confort et espace souhaité pour cette semaine très prometteuse. Les vacances peuvent enfin commencer. Déconnexion totale, immédiate, assurée.

Faites connaissance avec votre accompagnatrice « Jeûne et randonnée », certifiée FFJR, et votre groupe, et commencez déjà à profiter de la douceur des paysages.

*Important : le chalet est disponible à partir de 17h. A l’arrivée comme au départ, les transferts sont à organiser par vos soins. Possibilité de vous arranger entre vous. Nous contacter*

**Repas :** Jus vert d’accueil. Bouillon de légume Bio.

**Hébergement**: chalet Haut de gamme tout confort / Spa / Sauna sur site

**Du Jour 2 au Jour 6 : Détente et bien-être intérieur !**

Votre semaine de bien-être intérieure commence ! Votre accompagnatrice vous suit dans votre démarche en vous expliquant ce qui se passe en vous. En fin d’après-midi, chaque jour, un enseignement sur le jeune & son impact sur vous vous sera partagé.

* Le réveil matinal : Une séance de Yoga ou Qi gong, de respirations ou de réveil musculaire animé par un professeur certifié.
* La randonnée : vous partirez pour environ 3h journalière, à travers des paysages sublimes et ressourçant. Cette activité physique, accessible pour tous, permettra d’optimiser la détoxification du corps tout en faisant voyager l’esprit. Le niveau est adapté à la composition du groupe. Les randonnées se feront entre les chemins de randonnées sur la station de ski du Massif de Charlevoix, les sentiers du cap, l’Ile aux coudres, et le Parc national des Grands Jardins, la plage de Baie St Paul et celle de Petite Rivière St François.
* Méditation : chaque jour, une séance de méditation sera organisée.

Ici, tout est proposé, rien n’est imposé !

L’après-midi est réservé aux échanges et au temps libre. Vous pouvez choisir de partager un moment avec le reste du groupe ou de vous retrouver avec vous-même (après tout, c’est les vacances !).

Vous pourrez aussi optez pour des de détente à la carte (non inclus, en supplément) tels que différents massages proposés par Sophie, masseuse reconnue, qui viendra au chalet.

**Repas inclus** : jus de saison pressé, tisanes à volonté, eau de source et bouillon issue de légumes de saison et locaux biologiques

**Jour 7 – Départ**

Nous préparons notre déjeuner de reprise alimentaire. Un premier repas très convivial, vous guidera vers une remontée alimentaire salutaire et peut être une nouvelle hygiène de vie.

Il est temps pour vous de quitter la région de Charlevoix, et ce magnifique chalet, pour retourner à votre quotidien, remplis d’ondes positives et d’énergie ! Vous assurez votre départ par vos soins.

Votre accompagnatrice « Jeûne et randonnée » vous donnera tous les conseils et les recettes nécessaires pour rester en forme le plus longtemps possible avant la reprise de la vie quotidienne. Aussi, vous aurez appris des petits ajustements que vous pourrez répéter par la suite. Bien sûr nous restons à votre disposition pour des conseils et questions une fois cette expérience terminée.

Vous repartez l’esprit et le corps léger.

*Important : A l’arrivée comme au départ, les transferts sont à organiser par vos soins. Possibilité de vous arranger entre vous. Nous contacter si besoin.*

***N.B****: Les activités peuvent être reprogrammées selon les contraintes rencontrées sur place par votre accompagnatrice (météo, temps de parcours). Toutes les activités journalières seront cependant maintenues.*

***N.B 2****: Vous devez être en bonne condition physique et en bonne santé pour réaliser ce séjour. Votre accompagnatrice veillera de manière permanente à votre adaptation à cette technique et adaptera le programme en fonction de votre évolution au besoin.*

**Détails du prix**

**Le prix comprend**

* L’hébergement 6 nuits en chambre partagée ou non.
* L’accompagnement permanent dans votre processus de jeûne (descente-jeûne-reprise) et les marches quotidiennes avec votre accompagnatrice certifiée FFJR, « Jeûne et Randonnée » sur toute la durée du séjour. Après la validation de votre inscription et 15 jours avant votre départ, vous recevrez des informations afin d’optimiser votre descente alimentaire et vivre pleinement votre semaine de « jeûne et randonnée »
* Une séance de yoga et/ou de réveil musculaire matinale à minima 3 fois dans la semaine, enseignée par une intervenante certifiée
* Une séance de méditation journalière
* Tisanes, eau de source, jus frais, bouillons, issus de l'agriculture biologique. Aliments pour la reprise alimentaire.

**Le prix ne comprend pas**

* Les vols internationaux et/ou domestiques et taxes correspondantes
* Les transferts vers/depuis votre lieu de séjour
* Les repas non-mentionnées comme « inclus » dans le programme. A savoir la Monodiète, si besoin, proposée en début ou cours de stage par votre accompagnatrice : 50$can par semaine
* Les activités suggérées en option : massage, soins
* Les dépenses personnelles ou éventuels pourboires
* Les assurances personnelles / assurance annulation / assistance rapatriement
* Les transferts et nuits supplémentaires en cas de report de votre vol ou soucis personnel
* Les frais, transferts et logistiques en cas de retard ou perte de bagages par la compagnie aérienne
* Tout ce qui n’est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

**Bien préparer votre séjour**

**Météo**

Climat permettant en septembre un confort optimal, tout au long de la journée pour randonner. Cependant, au Québec à cette période, on prévoit toujours une tenue un peu plus chaude ainsi qu’une tenue étanche.

**Santé**

Ce stage de « jeûne et randonnée » s’adresse à des personnes en bonne santé. Il est strictement contre indiqué en cas d’amaigrissement extrême, d’anorexie, d’hyperthyroïdie décompensée, d’artériosclérose cérébrale avancée, d’insuffisance hépatique ou rénale avancée, grossesse ou allaitement, de dépendance, d’ulcère de l’estomac ou du duodénum, d’infections coronaires avancées, décollement de la rétine, psychose, anorexie, diabète de type1, maladie tumorales et sclérose en plaques, et tous traitements allopathiques en général.

**Nous rejoindre :**

* Par avion : aéroport de Québec, puis voiture ou bus (Baie St Paul)
* Par train : gare de Québec ou baie St Paul (train panoramique)
* Voiture : Petite Rivière St François (possibilité de Co- voiturage entre stagiaires)

**Informations importantes**

**Niveau sportif**

Ce séjour est classé en catégorie "modérée". Vous devez être capable de marcher durant 3h, avec des pauses.

**Langue et encadrement**

Le suivi du séjour par votre accompagnatrice comme les activités proposées sont privées et encadrées par des guides/accompagnateurs francophones.

**A mettre dans votre sac**

Crème solaire, lunettes de soleil, chapeau

* Maillot de bain
* Tenue confortable et chaussures fermées pour la randonnée

Petit sac à dos + gourde pour la randonnée

* Serviette de plage
* Bouillotte
* Tenue de pluie
* Tenue chaude (en stage de jeûne nous avons besoin de chaleur,)
* Votre tisane favorite (optionnelle) afin de faire découvrir de nouvelles saveurs à l’ensemble du groupe

Les draps, serviettes de toilette, sont à votre disposition.

**Informations complémentaires :**

* 3 foyers intérieurs et 2 foyers extérieurs pour profiter de moments de relaxation devant le feu.
* Billard et Baby-foot a disposition
* Sauna, Jacuzzi sur site
* Tv grand écran et internet haute vitesse

**Général :**

Ce stage de « jeûne et randonnée » s’adresse à des personnes en bonne santé. Il est strictement contre indiqué en cas d’amaigrissement extrême, d’anorexie, d’hyperthyroïdie décompensée, d’artériosclérose cérébrale avancée, d’insuffisance hépatique ou rénale avancée, grossesse ou allaitement, de dépendance, d’ulcère de l’estomac ou du duodénum, d’infections coronaires avancées, décollement de la rétine, psychose, anorexie, diabète de type1, maladie tumorales et sclérose en plaques, et tous traitements allopathiques en général.

Durant le stage, si votre état le nécessite, l’accompagnatrice, vous proposera une monodiète, riz, fruits ou légumes (frais suppl. 50€)

Rendez-vous : Isabelle, vous attendra le samedi, à partir de 17h, au Chalet Amarok, Petite Rivière St François, Québec, Canada

****

***Une question ? N’hésitez pas à nous contacter !***

***Isabelle Paris (Messenger Isabelle Paris)***

***Tél : 07.63.02.30.82 (WhatsApp)***

***Mail : isabelle.locelavie.com***