

Jeûne et Bain de Forêt en Montagne

Retraite d'Automne

Du 13 au 17 (ou 19) septembre 2021



**Une invitation pour se rendre disponible,
à Soi, à son corps et à ses ressentis.**

**Une retraite en montagne pour prendre de la hauteur,
faire le point et accueillir la présence de l'Automne.**

Faire un jeûne, c'est accorder un temps de repos digestif à notre corps. Lui permettre d'entamer un travail de nettoyage et de régénération. Jeûner est un processus physiologique qui travaille sur le corps physique mais également sur le corps émotionnel, mental et spirituel.

Pratiquer les Bains de forêt, c'est s'ouvrir à une relation sensible avec la nature. Nul objectif sportif à atteindre, le bain de forêt, c'est ralentir, regarder, respirer, prendre un temps pour soi.

Ce séjour se déroulera dans un refuge d'alpage à 2000m d'altitude, dans un espace sauvage de montagne, au cœur d'une magnifique forêt de mélèze.

Au programme :

Bains de forêt, Méditation, Bains sonore, temps solo, temps de partage en groupe.

Nous souhaitons ce séjour comme une véritable retraite intérieure encadrée par la bienveillance du groupe, des accompagnateurs et de la Nature.

L'alliance de ces pratiques nous semblent tellement adapté pour accompagner les cheminements, individuels et collectifs, vers plus de santé, de conscience et de paix intérieure.

Cette année, une grande tente chauffée sera installé dans la clairière à proximité du refuge permettant d'accueillir les Bains sonores et de créer un espace coconning/détente.

Infos pratiques

2 formules :

5 jours (du lundi au vendredi) : 400€/personne

7 jours (du lundi au dimanche) : 500€/personne

Le tarif inclus l'hébergement, l'encadrement du jeûne et le déroulé du stage.

A l'Oriol de Ste Marguerite (commune de St Martin de Queyrières) dans le Pays des Écrins (Hautes Alpes)

Vos accompagnateurs dans cette aventure :

Lucas Bessy - guide de Sylvothérapie - <https://www.takayasylvotherapie.com/>

Sylvène Galinier - Naturopathe - www.sylvenegalinier.com

Le Jeûne

Cette retraite de jeûne est accessible à tous, novices et adeptes.

Nous vous proposons de vivre **un jeûne hydrique avec consommation d'eau (froide et tiède), de tisanes de plantes et/ou de bouillon de légumes.**

Le déroulé d'un jeûne n'est jamais le même d'une personne à l'autre, ni d'un jeûne à l'autre pour une même personne. Lors de l'entretien préalable pour l'inscription, nous pourrons évaluer ensemble quelle démarche de jeûne pourra être la plus adaptée (uniquement eau ou avec une consommation de bouillon par exemple). Ce choix pourra également s'ajuster en fonction de votre vécu dans le déroulé de votre jeûne. L'invitation sera de vous écouter au maximum.

Le séjour se déroulera du mardi au samedi. Vous arriverez en démarrant votre jeûne (possibilité de le démarrer plus tôt pour ceux et celles qui le souhaitent) et nous romprons le jeûne ensemble samedi en fin de matinée.

La participation à ce séjour inclut l'accompagnement à la préparation du jeûne (la descente alimentaire) et à la reprise après le séjour. Suite à votre inscription, vous recevrez un document pour accompagner votre descente alimentaire et Sylvène sera également disponible au téléphone pour répondre à vos questionnements. Idem pour la reprise alimentaire après le séjour.

La pratique du jeûne est contre-indiquée pour certaines problématiques de santé. Avant toute inscription, un entretien préalable au téléphone aura lieu pour échanger sur votre capacité et vos motivations à vivre ce jeûne.

Les Bains de forêt

Au Japon, la pratique des bains de forêt est largement répandue, et même prescrite en tant que médecine préventive contre les maladies auto-immunitaires, les troubles du stress et les dépressions. Les bains de forêt permettent aussi de se rapprocher de la Nature, de la découvrir avec des yeux d'enfants, en douceur. Cette pratique, **c'est principalement établir une relation authentique entre la Nature et les êtres**, d'égal à égal.

Du point de vue pratique, un bain de forêt se déroule sur une courte distance, moins d'un kilomètre pour une durée de 3 heures en privilégiant les terrains faciles et plats. Il se pratique en groupe jusqu'à 10 personnes, suivant des invitations sensorielles (5 sens) proposées par le guide de manière à faire interagir les pratiquants avec le milieu naturel. Les invitations s'adaptent aux saisons, à ce que la Nature nous offre. La séance se clôture toujours par un retour progressif au lieu de RDV pour un temps dédié à l'incorporation de l'expérience vécue.

Dans un bain de forêt, venez chercher ce dont vous avez besoin, sans que personne ne vous le prescrive. Que ce soit un moment de plaisir, un instant de pleine conscience, une introspection, ou une simple envie de partage, laissez votre curiosité explorer ce que la forêt vous réserve !

Les Bains sonores

Un bain sonore est une invitation au calme, à la détente, allongé confortablement au chaud dans une tente. Expérience méditative douce et profonde, vous baignerez durant une heure dans le son et les vibrations des bols de cristal, des carillons, et de nombreux autres instruments.

Le lieu d'accueil

Nous serons hébergé dans un **authentique refuge d'alpage** comprenant 2 chambres avec lit double et un dortoir pouvant accueillir jusqu'à 8 personnes. Le refuge est équipé de sanitaires, d'une douche (avec eau chaude), d'un poêle à bois.

Pour accéder au refuge, il y a 400m de dénivelé à effectuer à pied, mais vos affaires pourront être transporté en véhicule 4x4.

Voici la page facebook du chalet de l'Oriol : <https://www.facebook.com/claletdeloriol>

Nous serons en transition de saison, le soleil sera encore bien présent mais nous connaissons des écarts de températures conséquent entre la nuit et le jour. Les gelées matinales seront omniprésentes. Il faudra prévoir votre habillement en conséquence.

Nous nous réjouissons de vous accueillir là-haut pour vivre ensemble un jeûne en lien avec la Nature et le Vivant que nous sommes.

Sylvène et Lucas



sylvene.naturo@gmail.com

Lucas Bessy

06 78 05 22 22
lucasbessy@orange.fr