

Imprimé par sandrine bervas (lolo_dine@hotmail.com) Tous droits réservés

1 sur 3

Randonner, pas seulement

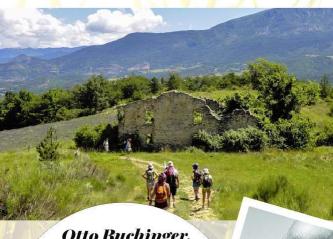
POURQUOI NE PAS CONJUGUER LES PLAISIRS DE LA MARCHE AU GRAND AIR AVEC DES SÉANCES DE YOGA, UNE CURE DE BIEN-ÊTRE, UN JEÛNE DÉTOXIFIANT OU DES RENCONTRES INATTENDUES AVEC L'HABITANT?

La plus détox

Quelle rando? Séjour jeûne et randonnées à Bras-d'Asse, au cœur de la Provence entre Verdon et Luberon, 6 jours/5 nuits pour se détoxifier, éliminer et recharger les énergies. Pourquoi c'est mellow? En s'isolant au milieu des champs de lavande et d'oliviers sans aucune pollution sonore ni visuelle, on s'offre toutes les chances de vivre bien cette expérience originale inspirée de la méthode d'Otto Buchinger qui renoue avec des pratiques ancestrales. L'alliance du jeûne, de la marche, des jeux collectifs, les jus bio, contribue à la détox totale. Le gîte 4*, ses piscine, spa et jacuzzi assurent un confort propice aussi à la relaxation. Des massages californiens, ayurvédiques et aux pierres chaudes sont proposés ainsi que de la réflexologie plantaire.

À quel prix ? À partir de 360 € les 5 jours/4 nuits (en chambre de quatre). Formule 7 ou 10 jours également chez Jeux-jeune-rando.com.

Et aussi... Stages Jeûne et Randonnée en centres agréés par la FFJR. De 1 à 3 semaines en Provence, dans les Alpes et le Sud-Ouest, à partir de 720 € la semaine avec Chemindelasante.com.



Otto Buchinger, l'ancêtre du jeûne

Le jeûne thérapeutique de Buchinger n'est pas seulement une méthode physiologique, mais traite de façon holistique des questions fondamentales de l'humanité: qu'est-ce qui est nécessaire pour une vie accomplie? Ce qui est dispensable et ce qui est indispensable? Il s'appuie sur le principe d'autonomie, c'est-à-dire la nécessité de sensibiliser les gens à leurs propres besoins – en particulier face à un monde de plus en plus complexe – et de renforcer leurs pouvoirs d'auto-guérison.



OTTO BUCHINGER
ÉTAIT MÉDECIN ET
PHILOSOPHE. ATTEINT
D'UNE POLVARTHRIET
RHUMATOÏDE, IL A
CONÇU ET TESTÉ SA
THÉRAPIE SUR LUI-MÉME
AVEC SUCCÉS.

118 *mellow* • MAI 2017

Imprimé par sandrine bervas (lolo_dine@hotmail.com) Tous droits réservés

2 sur 3 12/05/2017 08:03



Imprimé par sandrine bervas (lolo_dine@hotmail.com) Tous droits réservés

3 sur 3