

Jeux, Jeûne et randonnées

Présentation de nos
séjours en Provence



Nous vous accueillons à Bras d'Asse au cœur de la Provence entre Verdon et Lubéron pour des séjours jeûne et randonnée.

Le hameau des Oraisonis est privatif et entièrement dédié à vos séjours. Sur place vous pourrez profiter de l'espace détente (sauna, jacuzzi, salle de massage), de la piscine ainsi que du terrain de pétanque.



Depuis 2012, nous accueillons des jeûneurs de tous horizons pour différents stages. Notre volonté est de proposer des séjours de jeûne et randonnée conviviaux et agréables, dans lesquels le jeu vient équilibrer l'effort du jeûne et de la marche. En tant que centre de jeûne agréé FFJR, nous avons à cœur de respecter la charte, et nous sommes impliqués dans certaines missions de la fédération.





Sommaire

LE JEÛNE	-----	05
NOS SÉJOURS	-----	06
JOURNÉE TYPE	-----	07
LES RANDONNÉES	-----	08
LES JEUX	-----	10
L'HEBERGEMENT	-----	11
QUI SOMMES NOUS ?	-----	14
CALENDRIER- TARIFS	-----	15



Le jeûne



Dans le cours naturel d'une année, le rythme des saisons est accompagné de périodes de récoltes abondantes et de périodes de disette. La nature est bien faite et permet à l'organisme de stocker des réserves de graisse pour les utiliser en cas de besoin. On peut observer par exemple que dans le règne animal tous les animaux sauvages jeûnent annuellement à l'entrée de l'hiver. Depuis quelques décennies, nous vivons dans une forme d'abondance permanente, mais notre corps conserve l'aptitude à « stocker » des calories en trop. C'est pour cela que les être humains sont de plus en plus souvent en surcharge pondérale ; Pour beaucoup de personnes, le corps est encrassé, et il est très utile de detoxiner l'organisme afin de remettre les compteurs à zéro.

Nos séjours



Notre séjour classique: une valeur sûre depuis 2012

Des randonnées hors des sentiers battus, diversifiées, spectaculaires

Des soirées conviviales: discussions ou parties de jeux enflammées

Un encadrement par une équipe expérimentée (2000 jeûneurs accompagnés)

Nos séjours rando et yoga

1 ou 2 séances de yoga par jour en fonction des séjours choisis.

Des ballades entre Verdon et champs de lavande du plateau de Valensole.

Une large proposition de soins du corps et du visage.



Le séjour spécial "sportif"

Des randonnées exceptionnelles.

Une matinée de descente du Verdon en canoé ou en canyoning.

Une météo toujours ensoleillée, un cadre et un calme exceptionnels.

;



Journée type

SÉJOUR "CLASSIQUE"

8h30:

Un jus de fruits frais et bio préparé à l'extracteur de jus vous sera proposé. Des tisanes sont également à votre disposition.

9h00:

Nous vous accompagnerons chaque jour pour une randonnée de quelques heures.

14h / 19h :

Temps libre : pour faire la sieste, profiter de la piscine (non chauffée), du sauna, du jacuzzi, du terrain de pétanque et des massages.

19h :

L'heure de partager un bouillon de légumes préparé chaque jour avec les produits de notre marché bio. Suivi d'une soirée conférences/débat et la possibilité de tester de nombreux jeux de société.

Les randonnées

QUELQUES EXEMPLES...



Longueur : 8 km, dénivelé positif :
350 m, durée : 4h00

LES GORGES DE TREVANS

Magnifique sentier qui longe ou surplombe l'Estoublaïsse dans une nature préservée au cœur du Parc Régional Naturel du Verdon. Paysages grandioses et parfois vertigineux. Baignade possible pour les moins frileux...



LE HAMEAU DU POIL

Randonnée vers le village du Poil isolé et solitaire. Randonnée du bout du monde... A découvrir absolument.



Longueur : 8 km, dénivelé positif : 150 m,
durée : 3h00

Les randonnées



LES BASSES GORGES DU VERDON,

Randonnées facile avec peu de dénivelé. Baignade possible en été dans le Verdon. Vue imprenable sur la rivière et les falaises calcaires. Sieste au bord du Lac de Saint-Laurent-du-Verdon.



*Version courte : longueur : 7km,
dénivelé positif : 100 m, durée : 2h30*

*Version longue : longueur : 10km,
dénivelé positif : 180 m, durée : 3h30*

LE PLATEAU DE VALENSOLE

Randonnée relativement plate au milieu des champs de lavande et des oliviers



*Longueur : 10 km,
dénivelé positif : 100 m,
durée : 3h00*

LES JEUX

POUR LE LÂCHER PRISE ...



LA PÉTANQUE

Profitez de notre magnifique terrain de pétanque pour des parties endiablées. Les règles sont simples, accessibles à tous pour un moment de détente et de partage.



ET TOUS LES JEUX DE SOCIÉTÉ ...

Redevenir des enfants l'espace d'une semaine, s'autoriser à jouer alors que nous avons souvent oublié depuis notre enfance le plaisir que peut procurer le jeu. Aucune compétition, aucune rivalité, seulement le plaisir de jouer et d'oublier pour un temps toutes les contraintes de notre vie d'adulte responsable!



Nous avons à disposition une très grande armoire de jeux:

- Jeux de cartes
- Jeux de plateau
- Jeux collaboratifs
- jeux d'adresse
- escape game de salon
- puzzle
- solitaires
- ...



Hébergement au hameau des Oraisonis



Vous serez logés dans notre magnifique hameau privatif comportant cinq maisons construites en pierres de Durance. Surplombant la vallée de l'Asse, les champs d'oliviers et de lavande, vous y trouverez le calme, la sérénité et le confort nécessaires à votre cure de jeûne.



Le hameau



UN ENVIRONNEMENT NATUREL EXCEPTIONNEL

Nous avons choisi ce lieu spécifiquement pour nos séjours de jeûne pour son calme et son isolement.

Ici, la nature est encore préservée, seuls les oiseaux et les cigales viendront rompre le silence

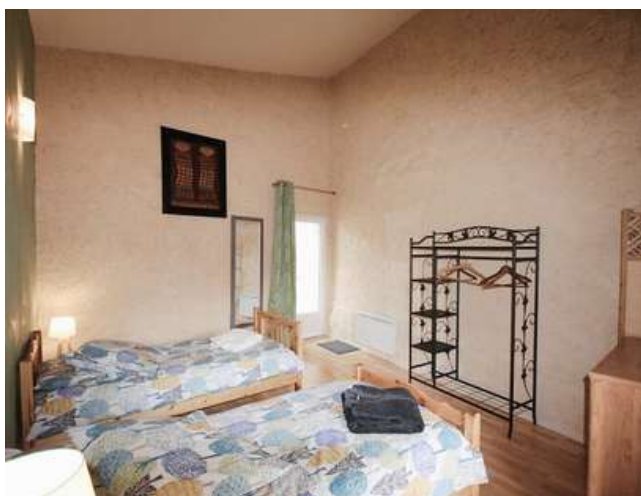
...

LES CHAMBRES

Les chambres sont réparties dans les trois bâtiments du hameau privatif.

Vous pourrez au choix et selon les disponibilités lors de votre inscription, être hébergé en chambre individuelle, en chambre partagée à 2 ou en chambre partagée à 4.

Dans tous les cas, les sanitaires sont à partager (une salle de bains pour 2 ou 3 chambres).



Le hameau



SALON - BIBLIOTHEQUE

Le lieu où l'on se retrouve le soir pour partager le bouillon et passer la soirée ensemble.
Nombreux ouvrages à votre disposition, DVD et bien-sûr l'armoire à jeux.
Un piano est également disponible pour les amateurs.

L'ESPACE DETENTE

Pour une détente complète pendant votre séjour, vous avez un libre accès aux équipements bien-être : le jacuzzi extérieur couvert, le grand sauna finlandais, la piscine en bois (non chauffée).

Sur la terrasse couverte vous disposez également d'un babyfoot et d'une table de ping-pong



Qui sommes-nous

Sandrine et Laurent vous accompagnent depuis 2012 dans cette grande aventure qu'est le jeûne...

Laurent, ingénieur en informatique dans de grandes entreprises des télécoms et de l'informatique jusqu'en 2012.

J'ai ensuite travaillé à la rénovation du hameau des Oraisonis afin de vous concocter un petit coin de paradis loin de toute pollution sonore ou visuelle.

J'adore le jeu et le partage de fous rires autour d'une pétanque ou de n'importe quel jeu de cartes ou de société.



Sandrine, également ingénieur en informatique, j'ai découvert le jeûne il y a une vingtaine d'années et depuis je le pratique régulièrement. J'ai rejoint la FFJR en 2012 et je m'y suis beaucoup investi en tant que trésorière puis présidente afin de promouvoir la pratique du jeûne en France.



*Formée à l'accompagnement au jeûne.
Formation massages école Ling Dao*

Brevet d'État d'Accompagnatrice en Montagne.



Calendrier - tarifs 2026

DU DIMANCHE 23 AU SAMEDI 29 AOÛT

DU DIMANCHE 6 AU SAMEDI 12 SEPTEMBRE

DU DIMANCHE 13 AU SAMEDI 19 SEPTEMBRE

DU SAMEDI 3 AU VENDREDI 9 OCTOBRE

DU DIMANCHE 18 AU SAMEDI 24 OCTOBRE

DU DIMANCHE 25 AU SAMEDI 31 OCTOBRE

TARIF PAR PERSONNE HÉBERGEMENT COMPRIS AU HAMEAU DES
ORAISONIS:

550 € EN CHAMBRE 4 PLACES

670 € EN CHAMBRE DOUBLE

790 € EN CHAMBRE INDIVIDUELLE



**Au plaisir de vous accueillir dans
notre petit coin de paradis**

CONTACT

Jeux, jeûne et randonnées
3052 route des Oraisonis
04270 Bras d'Asse

www.jeux-jeune-rando.com

tel: 07 89 60 83 21

Instagram: @jeuxjeunerando