ENTRE CIEL&PIERRES

Jeûne 17 au 23 mars 2018

Et si vous faisiez un jeûne de 5 jours , au gîte Entre Ciel et Pierres situé sur la falaise de Presles dans le Vercors ? Une nature grandiose et sauvage offre de magnifiques possibilités de randonnée et de repos contemplatif.

Pour les personnes qui n'ont encore jamais tenté l'expérience, sachez que vous limiterez les inconforts et optimiserez les bienfaits du jeûne en prévoyant une descente alimentaire et une reprise alimentaire graduelle. Nous vous accompagnerons durant ces 3 étapes : descente, jeûne, reprise.

Nous vous proposons :

- Un entretien téléphonique préalable pour faire un point et vérifier ensemble si vous êtes prêt à vous lancer dans cette belle aventure.
- Un accompagnement à distance de 5 jours pour préparer votre jeûne à votre domicile avec un programme de descente alimentaire et des idées de menus.
- Un séjour de 6 nuitées au gîte Entre Ciel et Pierres pour jeûner. Arrivée le samedi soir (dernier repas avant le jeûne) et départ vendredi en fin de matinée (premier repas de reprise alimentaire ensemble).
- Un accompagnement de 5 jours pour une bonne reprise alimentaire chez vous avec des suggestions de menus.

Durant ce séjour tout compris (6 nuitées, max 7 pers) vous bénéficierez de :

- Un hébergement en chambre à 2 lits. (50 € de supplément pour une chambre individuelle).Les chambres disposent d'une douche et d'un lavabo individuel. Elles ont été conçues avec des matériaux naturels et écologiques. Le calme est garanti. A l'extérieur, la nature est omniprésente, les arbres, le ciel et les pierres seront vos compagnons de tous les jours.
- Quotidiennement : une prise de tension artérielle, une pesée. A l'arrivée et au départ un impédencemètre pour un bilan masse graisseuse, masse musculaire.
- Un massage de 45 minutes pour la détente musculaire, stimuler la circulation sanguine et lymphatique.
- Un soin réflexologique selon l'énergétique chinoise pour accélérer l'élimination des toxines, harmoniser les 5 éléments, détendre et revitaliser.
- 2 séances de cours de réflexologie en auto-massage pour une bonne prise en main de votre santé
- 3 séances découverte de Qi Gong ou yoga (selon les intervenants) pour harmoniser corps et esprit
- 5 randonnées accompagnées (modulables en fonction de la forme de chacun) pour une oxygénation maximale et une élimination des toxines par la transpiration.
- Tisanes bio à volonté, bouillon de légumes bio du soir.
- Conseils individualisés.
- Huiles essentielles pour soulager les éventuels petits maux du jeûne.
- Fiches recettes pour poursuivre les bienfaits du jeûne pendant et après la reprise alimentaire.
- Petit déjeuner du 1er jour de reprise alimentaire.
- Et pour une rentrée toute en douceur à la maison,le pique-nique de midi et le velouté de légumes du soir à emporter avec vous.

Des soins supplémentaires selon vos envies peuvent être envisagés (tarifs sur place)

Composition de l'équipe :

Dominique et Bernard Gravier vous accueillent dans leur gîte Entre Ciel et Pierres. Ils pratiquent eux-mêmes régulièrement le jeûne pour renforcer leur santé et augmenter leur vitalité.

Dominique Nardin Gravier : infirmière en soins généraux et réflexologue formée en Suisse a travaillé principalement dans des services d'urgence et en médecine humanitaire avec la Croix Rouge Internationale. A Genève, elle a fait partie d'une équipe spécialisée dans l'accueil des migrants où elle a pratiqué la réflexologie pour soulager des personnes souffrant de syndrômes post traumatiques. Depuis son installation dans le Vercors, elle organise avec Bernard, son mari, des séjours d'escalade. Pendant 2 ans, elle a acquis aussi une expérience dans l'organisation de séjours réparateurs pour des personnes en fin de traitement du cancer en collaboration avec une association. Récemment, elle a suivi la formation de Mireille Meunier en énergétique chinoise appliquée à la réflexologie.

Bernard Gravier: guide de haute montagne, passionné d'escalade et des grands espaces , connaît le Vercors comme s'il l'avait dessiné. Dans son métier, il considère les rapports humains aussi importants que le sommet à atteindre. Il organise des stages d'escalade depuis de nombreuses années et a une bonne expérience de la dynamique de groupe.

Béatrice Tschirret : connue aussi sous le petit nom de Bee l'abeille, propose des massages sur la base de la technique dite suédoise, souvent agrémentée de manœuvres thaï et chinoises…pour les épices. Son professionalisme, ses qualité humaines et son sourire indestructible constituent à eux trois déjà un soin avant même qu'elle ne vous touche. www.bee-sportmassage.com

Selon leur disponibilité, nous ferons appel à différents accompagnateurs en montagne

Igor Frey : Amoureux de la faune, de la flore, des grands paysages et des beaux sommets, et adepte des récits et de l'histoire des hommes et de leur milieu. Avec lui, vous oubliez que vous marchez. www.sylvacima.fr

François Querini : moniteur de ski nordique, accompagnateur en montagne et professeur de yoga. Spécialisé dans "le yoga appliqué" à la vie professionnelle, à l'éducation, au sport et à la santé. www.sport-nature-yoga.com

Les intervenants ont été invités à travailler avec nous pour leurs compétences et leurs qualités humaines

Prix du séjour tout compris: 580€

Pour plus d'infos, inscription et entretien téléphonique

contactez : Dominique Nardin Gravier 04 76 36 09 45
495, ch des Falaises, 38680 Presles info@entrecieletpierres.com

A l'issue de l'entretien, nous vous enverrons un programme détaillé de la semaine, une fiche d'auto évaluation pour mesurer si vous êtes prêts à faire un jeûne, une fiche d'inscription

Pour vous faire une idée de l'ambiance du lieu, visitez le site www.entrecieletpierres.com

Bernard et Dominique vous accueillent

ENTRE CIEL&PIERRES