****

**Jeûne et Randonnée entre les iles de Porquerolles et Port Cros (Var- France), sur catamaran tout confort, au départ de Port Pin Rolland**

*Durée du séjour : 6 nuits sur place*

*Taille du groupe : min 5 – max 8*

*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 de la navigation, entre les iles de Porquerolles et Port Cros, sur un catamaran tout confort.

Porquerolles et Port Cros, lieux magiques, uniques et préservés grâce à leur dénomination de parc national.

Porquerolles (et Port Cros) où vous retrouverez au Sud, une côte escarpée dominée par des falaises où se cachent quelques calanques qui se méritent. Au Nord, ambiance caraïbe avec des plages de sable fin et eaux turquoise. Au centre, des plaines cultivées où s’étendent les collections végétales du conservatoire botanique. Des randonnées uniques et mémorables vous attendent !

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 journalière et la possibilité de vous offrir d’autres pauses bien-être et beauté grâce aux services de professionnels sur place (imaginez-vous, vous faire masser au milieu de champs d’oliviers !)

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 dans le Sud de la France ?

**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. Passionnée de navigation à la voile, vous allez vivre une expérience totalement inédite !

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 du bateau à Saint Mandrier sur Mer**

Vous avez rendez-vous directement au port de Port Pin à Saint Mandrier sur Mer pour cette semaine riche en émotions. Vous découvrez alors ce superbe catamaran, avec ses quatre cabines doubles avec chacune, une salle de bain. Un catamaran de 13 mètres, vous permettant d’avoir tout le confort et espace souhaité pour cette semaine très prometteuse. Les vacances peuvent enfin commencer. Déconnexion totale, immédiate, assurée. On largue les amarres !

Faites connaissance avec votre accompagnatrice « Jeûne et randonnée », certifiée FFJR, et votre skipper certifié, et commencez déjà à profiter de la douceur de la navigation en méditerranée.

*Important : le bateau 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.*

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

**Hébergement**: Catamaran Catana , Bali 4.3(ou similaire)

**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, de respirations ou de réveil musculaire un professeur certifié, sur une plage déserte !
* 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 sur les iles des Embiez (Jour1) puis Porquerolles et Port Cros
* Etirements : au retour de la randonnée, petite séance d’étirement afin d’optimiser votre récupération.
* Durant la semaine, nous pourrons vous proposer des séances de Yoga du Rire et d’écriture spontanée.
* 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 temps de détente à la carte (non inclus, en supplément) de Christophe, spécialiste du massage Thai ou Fanny avec ses massages à l’huile reconnus pour une déconnexion totale.

**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.

Après une dernière navigation vous ramenant au port de Saint Mandrier sur Mer, il est temps pour vous de quitter la côte Sud de la France, et ce magnifique plan d’eau, 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 : L’heure d’arrivée au port ne pouvant être confirmée ( au environs de 16h), dépendamment des conditions météorologiques (prévu fin d’après-midi), vous aurez la possibilité de rester dormir et faire un second repas, à bord, moyennant des frais supplémentaires. Dans ce cas-là, vous devrez libérer le bateau au plus tard pour 9h, le samedi.*

*A l’arrivée comme au départ, les transferts sont à organiser par vos soins. Possibilité de vous arranger entre vous.*

***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 cabine partagée ou non, avec salle de bain.
* 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 »
* Le skipper certifié pour mener le bateau (possibilité de participer à la manœuvre)
* 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**

* Participation à la caisse de bord en cas de mouillage obligé dans les ports en cas de mauvais temps, ce que nous évitons au maximum, vu notre autonomie avec ce bateau (compter entre 10 et 15€ par nuit) et notre volonté de trouver des mouillages magiques.
* Les vols internationaux et/ou domestiques et taxes correspondantes
* Les transferts vers/depuis votre lieu de séjour au Cap d’Ail
* 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€ par semaine
* La nuit (optionnelle)du dernier vendredi soir, au port de Saint Mandrier sur mer, ainsi que le diner dans le cadre de la reprise alimentaire : 50€ par personne
* 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 méditerranéen permettant un confort optimal, tout au long de l’année. Les plus frileuses se baigneront de mai à octobre, les plus téméraires profiteront du plongeon dans la grande bleue de toute l’année. En mer, 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.

**Covid 19 :**

Afin de vivre avec sérénité cette semaine, je vous remercie de présenter un test PCR (moins 72h) ou antigénique (fait à minima avant de partir de chez vous), ou preuve de vaccination, à votre arrivée sur le bateau..

**Purge :**

Afin d’offrir un maximum de confort à tout le monde sur le bateau, je vous remercie d’effectuer purges et/ou lavements avant votre arrivée sur le bateau et ensuite n’ingérer que des éléments liquides.

**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 (plutôt qu’une grosse valise : plus facilement manipulable sur un bateau)**

* 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, en mer nous sommes souvent amenés à plus nous couvrir)
* 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 sur le bateau.

**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 et votre skipper, vous attendront le samedi, à partir de 17h , à Port Pin Rolland à St Mandrier sur Mer (83)**

**Au jour le jour (à titre d’exemple) :**

* Samedi : embarquement à Saint Mandrier sur Mer 17h. Mouillage devant l’ile des Embiez
* Dimanche : réveil musculaire, et randonnée sur l’ile des Embiez. Navigation jusqu'à Porquerolles. Arrivée en milieu d'après-midi : Massages possible et mouillage à Porquerolles, méditation sur la plage ou en navigation au coucher de soleil.
* Lundi : Yoga et randonnée à Porquerolles. Navigation et méditation autour de Porquerolles (au coucher de soleil) : Massages possible et mouillage à Porquerolles.
* Mardi : Yoga et randonnée à Porquerolles. Navigation et méditation autour de Porquerolles (au coucher de soleil) : Massages possible et mouillage à Porquerolles
* Mercredi : Méditation, Yoga puis navigation vers Port Cros. Randonnée à Port Cros. Mouillage à Port Cros. Massage possible
* Jeudi : réveil musculaire, et randonnée à Port Cros.  Mouillage Port Cros. Navigation et méditation autour de Port Cros (au coucher de soleil). Massage possible
* Vendredi :Navigation vers St Mandrier sur mer. Reprise alimentaire. Arrivée au port de Saint Mandrier Sur Mer en fin d’après-midi.

Bienvenu à bord !

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

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

***Tél : 07.63.02.30.82 (WhatsApp)***

***Mail : isabelle.locelavie.com***

****