



CPOURNOUS

Jeûne et Randos

8 jours/7 nuits Maison familiale NC



Pour tous



760€



870€

13 au 20 Juillet 2019

8 jours/7 nuits

Maison familiale NC
Restauration suivant descriptif
Rdv sur place

LE SEJOUR

Séjour insolite Jeûne et randonnées en Velay

CPOURNOUS vous emmène à la **découverte de l'Auvergne** et de **vous-même**. Une **semaine magique** sous forme de stage, rien que vous vous. Vous en repartirez détendu(e), serein(e) et ressourcé(e). A vous d'expérimenter !

Changer d'air : essayer **l'Auvergne**. Au cœur d'étonnants sommets volcaniques, les SUCS, vous **respirez à plein poumons** dans un havre de paix et de verdure. Vous résidez dans un gîte doté de tout le confort. Ancienne ferme entièrement rénovée et entourée d'un immense jardin pour flâner et se reposer, chacun y trouve intimité et espace. Lors des stages, **les activités de groupe** (yoga, longues promenades dans la nature, conférences) alternent avec des moments de **calme** et de **détente** propices au **retour à soi** (lecture, sauna, massages...). Vous êtes accompagnés par des **professionnels du jeûne** (professeur de yoga, accompagnateur de randonnée, naturopathes) pour une semaine de **ressourcement** et de **bien-être, riche en rencontres**.

10 bonnes raisons de jeûner :

- Poser ses valises avant un **nouveau départ**
- Perdre du **poids**
- Mettre en œuvre une **nouvelle hygiène** alimentaire
- **Se détacher** des dépendances alimentaires
- Nettoyer son organisme, **se régénérer**
- S'accorder **du temps** pour soi-même
- **Rajeunir** la peau
- Redoubler de **vitalité**, retrouver l'**énergie**
- **Arrêter** de fumer
- **Evacuer le stress** accumulé

Programme du séjour

Balades et découvertes de paysages somptueux

Vous aimez la **randonnée douce**? Vous allez adorer **l'Auvergne** ! Au sud du Massif Central, laissez vous



Jeûne et Randos

8 jours/7 nuits Maison familiale NC

CPOURNOUS

surprendre par des paysages majestueux et variés, et souvent des rencontres inattendues...

[Découvrir la journée type](#)

Vous parcourez de célèbres sentiers de grande randonnée comme le mythique GR65 « **St Jacques de Compostelle** » ou le GR430, chemin de St Régis. Hors des sentiers battus, vous cheminez également dans les hautes forêts de résineux, traversant de paisibles hameaux aux maisons de granit et toits de lauze. Au fil des jours, la Haute Loire vous livre ses secrets, trésors d'une nature préservée et espaces grands ouverts sur les Volcans d'Auvergne. Ici, au sud de cette Auvergne verte et sauvage, ils revêtent d'étonnantes formes caractéristiques : on les appelle les Sucs.

En point d'orgue au beau milieu de ces volcans, le Puy en Velay, chef-lieu, est mondialement connu par les marcheurs de Compostelle.

Non loin de là, **Montfaucon en Velay** où est situé le **Centre de jeûne** de Madeleine, propriétaire des lieux. Ancien bourg médiéval où vous découvrirez quelques vestiges, ce tranquille village de 1300 habitants abrite une vraie merveille classée aux Monument historiques : la collection de 12 tableaux flamands d'Abel Grimmer, dans la Chapelle Notre-Dame. Ce sera l'occasion d'une halte pendant votre séjour.

A 200m du gîte, cadeau de la nature, la Source de Fonconèche alimente nos gourdes en eau pure et vivifiante !

Devant le gîte passe la **Via Fluvia**, voie verte de 80 km reliant la Loire au Rhône. Vous l'empruntez, loin de la circulation automobile, sur un parcours peu pentu pour des **balades tranquilles**, à pied ou en vélo, sillonnant la campagne. Des bicyclettes sont disponibles sur place.

Chaque jour, un **animateur de randonnée diplômé**, après l'**éveil matinal** (yoga), vous accompagne sur un nouvel itinéraire. Ces marches douces, accessibles à tous, favorables à l'**élimination des toxines**, sont d'une longueur de 6-8 kms et d'un dénivelé maximum de 200m.

La **pureté de l'air**, un de nos atouts incontesté, confère à chaque **randonnée** une occasion de nourrir nos cellules du nutriment le plus indispensable : l'oxygène. **Respirez à pleins poumons !** Changez d'air, essayez la Haute-Loire !

Jeûne et randonnée en Velay, c'est la **solution idéale** pour faciliter votre **detox** et pour vous permettre de vous **ressourcer** au contact de la nature tout en vous oxygénant. C'est aussi un moment qui vous permettra de découvrir de nouveaux paysages, tout en étant accompagné(e) par des professionnels de moyenne montagne qui sauront agrémenter vos pauses d'anecdotes et de légendes.

Le Jardin Mirandou, le gîte idéal pour un séjour de jeûne

L'hébergement

Ancienne ferme, cette maison en bois et pierre a été entièrement rénovée. Elle bénéficie du label **Respirando**. **L'immense jardin** est l'atout incontestable : 1Ha de terrain privatif, où cohabitent l'univers minéral, végétal, animal : galets et enrochement du coin zen, tunnels d'osier et arbres fruitiers, animaux de la basse-cour et de la mare sont quelques éléments qu'offre le jardin Mirandou. Plage de sable privée aménagée de chaises longues autour de l'étang.

Dessiné dans le parc, un **parcours** balisé de près d' 1 kilomètre est dédié à la découverte de la **marche pieds-nus**. Au milieu du poulailler, dans l'étang ombragé, sous les bambous serrés, des surprises attendent vos pieds. Le jardin potager, cultivé en permaculture, fournit à nos hôtes de délicieux légumes frais pour la préparation du bouillon et de l'assiette de reprise alimentaire.

Le gîte est conçu pour que chacun trouve à la fois intimité et espace. La surface habitable s'élève à 300m² dont une belle pièce à vivre de 150m² idéale pour les moments de détente, les temps d'échange et de lecture.

Des chambres coquettes au décor personnalisé, différentes possibilités de couchage selon le confort que vous recherchez :



Jeûne et Randos

8 jours/7 nuits Maison familiale NC

CPOURNOUS

- Chambre seule (selon disponibilité)
- Chambre à partager avec une ou deux personnes

Côté Sud, une terrasse bien ensoleillée, idéale pour les moments de farniente, jouxte la VIA FLUVIA , récente voie verte propice aux balades a pied ou à vélo (prêt de bicyclettes possible au gîte).

Nous disposons également d'une grande bibliothèque dotée de centaines d'ouvrages sur le jeûne, le développement personnel, la marche et l'univers des jardins : de quoi cultiver sa nature !

L'équipe du centre

Nous avons réuni une **équipe de 4 professionnels qualifiés**, au sens humain développé afin de faire de ce séjour, une réelle réussite concernant vos objectifs, mais aussi un souvenir inoubliable et un moment de détente rare.

Toute l'équipe est présente 7 jours sur 7 et toute la journée pour vous accompagner, vous aider et répondre à vos questions sur l'hygiène alimentaire et votre hygiène de vie.

EXTRAS

Les extras

La liste de quelques soins disponibles sur place (à réserver et à régler sur place, 50 €/h) :

- *Massage Shiatsu
- *Massage aux pochons d'herbes
- *Massage décontractant aux huiles essentielles
- *Massage enveloppant aux huiles chaudes
- *Réflexologie plantaire
- *Consultations naturopathiques avec iridologie

INFOS PRATIQUES & TARIFS

Informations pratiques

Vous êtes attendus le jour de l'arrivée quand vous le souhaitez ! Les chambres sont à disposition à partir de 17h00, et vous avez rendez-vous avec le groupe à 19h00 pour l'accueil, afin de faire tous connaissance.

Le jour du départ, les chambres sont à libérer pour 10 heures.

Accès

Le gîte se trouve à Monfaucon (43290).

En voiture :

Par la route le gîte se situe à :

- 45 du Puy-en-Velay



Jeûne et Randos

8 jours/7 nuits Maison familiale NC

CPOURNOUS

- 45 min de Saint-Etienne
- 1 heure 30 de Lyon
- 1 heure 30 de Clermont-Ferrand

- Coordonnées GPS : Lat 45.1872804 • Long 4.31384004

En train :

- Gare la plus proche : Firminy (42) à 30km
- Rejoindre en TGV Lyon ou Saint Etienne.
- De Lyon prendre la ligne TER Lyon-Saint Etienne-Firminy

Prévoir une arrivée vers 17h00 en gare de Firminy

Nous réserverons le taxi et regrouperons plusieurs stagiaires afin de limiter le coût (à titre indicatif 50/60 € par personne par trajet). Lors de votre réservation (ou au plus tôt ensuite), précisez que vous souhaitez bénéficier du transfert gare/gîte.

Tarifs

Prix en chambre partagée : 760 €

Prix en chambre individuelle : 870 €

Nb. participants minimum : 1

Nos prix comprennent :

- Le logement en chambre choisie
- Les séances de Yoga le matin
- Le guide accompagnateur pour les randonnées l'après-midi
- Les bouillons
- Les conférences (et séance de questions/réponses)
- L'accès aux installations du gîte (le jardin, le parcours balisé pieds-nus, sauna)

Nos prix ne comprennent pas :

- Le transport pour se rendre sur place
- Pourboires et dépenses personnelles
- L'assurance annulation : 35 €
- L'assurance multirisques : 50 €
- La taxe de séjour (à régler sur place)
- Les frais de dossiers : 10 euros

CPOURNOUS, les voyages réservés aux célibataires!

Voyagez avec CPOURNOUS et découvrez de nombreux partenaires de voyages, disponibles et curieux ! CPOURNOUS vous invite pendant les vacances à profiter au maximum de votre liberté pour vous évader, vous déconnecter du quotidien, et faire de belles rencontres.