

VOTRE SEMAINE

- Le jeûne est accompagné de jus de fruits et de légumes crus, de tisanes et de bouillons (tout est Bio bien sûr !). Un jeûne à l'eau est aussi possible.
- Le stage commence le samedi après-midi afin de permettre à ceux d'entre vous qui le souhaitent de faire une purge, ce que nous conseillons.

Les autres jours, nous randonnerons sur les sentiers côtiers de l'île. Nous débuterons tôt le matin afin de ménager du temps, personnel ou pour des activités l'après midi.

- Nous ferons une bonne partie du tour de l'île tout en respectant le rythme du groupe.
- Après la rupture de jeûne, il faut du temps pour revenir en douceur à une alimentation complète. Nous ferons, à partir du vendredi midi, la reprise progressive de l'alimentation.

Ne prévoyez quand même pas de sortie au restaurant dès le WE suivant... !

Un jeûne se prépare :

Deux semaines auparavant, nous vous demandons de réduire les apports carnés et protéiniques, en passant par un régime végétarien puis végétalien. Il est vraiment souhaitable, deux jours avant d'arriver, de ne consommer que des fruits et légumes crus et biologiques.

Il pourra être proposé : des ateliers, Yoga, relaxation ,croquis, chant, danses

Peut être pourrez-vous partager vos propres pratiques de yoga, Qi gong, massage, chant, musique..... ?

Le centre ville du Palais se trouve à 1,3km.

Les participants en mal de visite et de ville, pourront s'y rendre aisément à pied.



Découper suivant le trait et renvoyer

MODALITES PRATIQUES

Qui peut participer? :

Séjour accessible à tout adulte pouvant supporter un jeûne court.

Le nombre de participants sera de 7 au maximum, les inscriptions se font à réception des arrhes.

Horaires :

Les horaires pourront être modulés avec le groupe. Pour le bien-être de tous, nous souhaitons rester en silence le plus souvent possible.

- 7h: Lever ;
- 7h15-8h15: Exercices, lecture, méditation, chants (facultatif) ;
- 8h15: Tisane proposée avant le départ ;
- 8h30: Départ en voiture vers le sentier côtier ;
- 8h45: Randonnée, (reconnaissance des algues, des plantes sauvages comestibles et pauses soleil.en fonction de la saison);
- 12h30-13h: Étirements, relaxation, baignade si le temps le permet ;
- 13h30: Retour vers la maison en voiture.
- Une boisson sera servie dès votre retour ;
- 14h-16h: Repos, temps personnel ;
- 16h-18h: Ateliers à thèmes : Diététique, cuisine et santé, auto-massage, Qi Gong, baignades, dessin... et toute autre proposition de votre part ;
- 18h-18h45: Partage sur le déroulement du jeûne
- 18h45: Bouillon de légumes ;
- 19h15-20h45: lecture de textes, méditation, chants toucher de la terre, relaxation profonde (facultatif), film ;
- 21h: coucher.

En pratique :

Vous serez accueilli(e) dans notre maison.

Nous n'utilisons que des toilettes sèches afin de préserver l'eau, ce bien commun si précieux ;

Les salles d'eau sont collectives. Merci de n'utiliser, sur le lieu, que des produits de toilette écologiques.

BULLETIN d'INSCRIPTION

A découper

Séjour Jeûne et Randonnée

A Belle-île-en-mer

du Samedi 04 au

samedi 11 juin 2016



à nous renvoyer
Route de Borthélo
56360 LE PALAIS

avec un chèque de 80 euros d'arrhes
(120 euros/couple) à l'ordre de *Belilo*

(En cas de désistement, les arrhes seront remboursées en retenant l'adhésion à l'association, si nous sommes prévenues 15 jours à l'avance)

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

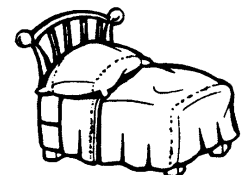
TEL :

PORTABLE :

COURRIEL

Je souhaite :

- Avoir un lit dans une caravane
- Avoir un lit dans le gîte.
- Avoir une chambre seul(e)
- Avoir une chambre à deux



Découper suivant le trait et renvoyer

MODALITES PRATIQUES (suite)

Coût du stage :

- 260€/personne hors frais d'hébergement
- Adhésion à l'association Belilo:
(15€/personne, 18€/couple).

Coût de l'hébergement :



Sur place uniquement

- Dormir dans la caravane (4 lits) :
10€/nuitée/pers. soit 70€.
- Dormir dans le gîte (4 lits) :
15€/nuitée/pers. soit 105€.
- Dormir dans une chambre(1 lit double) :
22€/nuitée/1 pers. soit 154€ ou
18€/nuitée/1 pers si 2 pers. soit 126/pers ou
252€/2pers

Matériel à emporter :

- Des livres, documents et informations à partager ;
- Des vêtements de randonnée confortables et chauds, pantalon et cape de pluie, petit sac à dos, gourde et thermos, bonnes chaussures de marche, chapeau de soleil, lunettes de soleil, maillot de bain
- Vos effets personnels, serviettes de toilette et de bains, lampe torche, bouillotte, bonnes chaussettes et Chaussons.

Votre arrivée : Quiberon est le port de départ des bateaux vers l'île. Nous viendrons vous chercher à l'arrivée du bateau à Palais.

Garez-vous vers le Casino-jeux, dans les rues perpendiculaires qui partent de la mer. Il vous faudra 20min pour regagner la gare maritime en longeant le front de mer.

Soyez à la gare maritime 30min avant le départ ;

Horaires bateaux :

- Samedi 04 juin: départ de Quiberon à 17h 45
- Samedi 11 juin : départ de Palais à 14h 00

A ces dates, vous n'êtes pas obligés de réserver votre trajet
<http://www.compagnie-oceane.fr/>



Séjour Jeûne et Randonnée



A Belle-île-en-mer

Dans le **MORBIHAN**

Du samedi 04 au
samedi 11 juin 2016



Belle-île se prête à merveille
à la randonnée et

c'est encore mieux en jeûnant !.
Détente, relâchement, calme..
Apprendre à respirer, à regarder,
à s'écouter et à se connaître

Animé par Brigitte Toursel et
Catherine Sagot

Renseignements :

Route de Borthélo

56360 LE PALAIS

06 74 61 41 84

02 97 31 29 17

@ 56belilo@gmail.com

blog : belilo.eklablog.com

Belilo
Vitrine
eau vivante

