

Jeûne et Bain de Forêt en montagne

Du 13 au 17 octobre 2025

A l'Oriol de Sainte Marguerite – refuge d'alpage (05)



Lumière d'Automne

Votre jeûne débute dès votre arrivée le lundi matin, jusqu'au vendredi midi où nous rompons le jeûne ensemble.

Le séjour se déroule dans un refuge d'alpage situé à 2000m d'altitude, dans un environnement unique et préservé, à l'Oriol de Ste Marguerite (commune de Saint Martin de Queyrières), situé sur un flanc de montagne sauvage entre Briançon et l'Argentière la Bessée.

L'accès au refuge se fait uniquement à pied : il y a 400m de dénivelé que nous faisons ensemble, tranquillement, au rythme du jeûne. Vos affaires seront montées en quad.

Le refuge comprend 1 dortoir pouvant accueillir 6 personnes et 2 chambres avec lit double. Il est équipé de sanitaires et d'une douche avec eau chaude solaire. Dans la salle de vie, il y a un poêle à bois, un coin canapé et des tables et chaises. A l'extérieur, il y a une terrasse qui surplombe la vallée et la nature sauvage tout autour.

<https://www.refugedeloriol.com/>

Ce séjour est proposé pour un groupe de minimum 4 et maximum 8 participants.

Lors de ce séjour, seront proposés :

- des temps de rencontre et d'échange
- des temps pour soi
- des sorties Bains de Forêt
- de l'éveil corporel et de la méditation
- des partages sur la physiologie du jeûne, la naturopathie, les pratiques d'hygiène de vie
- un soin en réflexologie plantaire

Toutes les propositions d'activités sont facultatives, vous êtes libre de participer ou non.

Déroulé du jeûne :

Chaque matin, sera proposé infusion de plantes et eau qui resteront en libre service pour la journée. Chaque soir, sera proposé un bouillon à base de légumes.

Le jeûne est personnalisé et adapté à vos besoins du moment. En amont du séjour, nous avons un entretien préalable. Et chaque matin, un suivi individuel est réalisé. Cela permet d'ajuster et d'apporter des compléments si besoin (jus, soupe..)

Suite à votre inscription, vous serez accompagné pour vivre une descente alimentaire dans les jours qui précèdent le séjour. Et suite au jeûne, vous serez également accompagnés pour vivre votre reprise alimentaire en douceur.

Le contact immédiat avec la nature, les Bains de forêt et l'environnement sauvage viennent soutenir le déroulé de votre jeûne.

Nous évoluerons à un rythme tranquille adapté à la physiologie du jeûne, à l'écoute des besoins de chacun.

L'invitation pour ce séjour est de couper avec le quotidien, de prendre de la hauteur et de permettre au corps de faire son travail de nettoyage et d'entretien pour s'ajuster au mieux à ce que la Vie vous offre à ce moment-là.

Vos encadrants



Sylvène

Naturopathe diplômée en 2017, également accompagnatrice en montagne.

J'ai découvert la pratique du jeûne en 2005 et je l'ai expérimenté de manière autodidacte depuis cette période. Lors de ma formation en naturopathie, j'ai pu mieux comprendre cette pratique. Aujourd'hui, je continue d'approfondir mes connaissances via la supervision professionnelle et le suivi de l'actualité du jeûne. J'organise des séjours de jeûne depuis 2020.



Lucas

Guide de sylvothérapie, et gardien du refuge de l'Oriol

"Les bains de forêt permettent de se rapprocher de la Nature, de la découvrir avec des yeux d'enfants, en douceur. Cette pratique, c'est principalement établir une relation authentique entre la Nature et les êtres, d'égal à égal. En lâchant le mental au profit du ressenti, le bain de forêt permet peu à peu de se reconnecter à l'essentiel, au vivant, à ce qui est présent et à ce qui nous entoure. Le guide va ainsi avoir le rôle d'un passeur, entre la Nature et

les participants."

C'est avec Lucas que nous avons créé les premiers séjours Jeûne et Bain de Forêt en 2020. C'est une joie de poursuivre cette proposition.

Tarif

Organisation et encadrement : 400€/pers

Hébergement : 30€/pers/nuit

Inscription

Envoyer un mail à sylvene.naturo@gmail.com

Plus d'infos : www.natureetvie.com