

**Séjour Semaine Mon Premier Jeûne & Rando.**  
**Détox et revitalisation dans le Parc Naturel Régional du Massif des Bauges.**  
**7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche**



Vous souhaitez jeûner mais vous ne savez pas comment procéder, vous aimeriez en découvrir les principes mais débiter par une semaine complète sans manger vous fait peur, vous vous sentez fatigué.e et en manque de vitalité ou aimeriez tout simplement prendre du temps pour vous retrouver.

Alors ce séjour vous est destiné. Venez-vous initier au jeûne thérapeutique lors d'un séjour de détox et de revitalisation dans le cadre exceptionnel du massif des Bauges en Savoie.

Au programme initiation théorique et pratique au jeûne, cours d'alimentation saine, activités et nettoyage énergétiques, Qi Gong, respiration, relaxation et méditation, balades, bains de forêt et initiation à la Sylvothérapie entre lacs, rivières et montagnes des Bauges.

**Balades et randonnées :** balade, marche consciente et sylvothérapie, ..., randonnée pour le dernier jour

**Niveau 1 :** Facile et accessible à tout le monde, marche de 4h30 heures par jour sur sentier, 100 à 200 mètres de dénivellée positive environ, 3 à 10 kilomètres. Altitude entre 700 et 1400 mètres.

**Type de circuit :** en étoile

**Durée :** 7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche

**Portage :** uniquement vos affaires de la journée et pique-nique

**Hébergement :** Chambres d'Hôtes

**Encadrement :** Accompagnateur en montagne, Naturopathe-Olfactothérapeute

**Groupe :** De 3 à 6 participants

## Programme et déroulement du séjour :



### Déroulé du jeûne :

- déprise alimentaire du dimanche soir au mardi soir
- du mardi soir au mercredi soir ou jeudi matin, pratique du jeûne 24-36 h adaptée sur mesure pour chaque participant en fonction de leur vitalité et de leur état de santé général (ajout d'un bouillon le mercredi soir, accompagner de jus à l'extracteur pendant le jeûne...)
- reprise alimentaire du jeudi matin au samedi matin

- **La journée de jeûne n'est pas obligatoire.** Vous pouvez vous inscrire et participer au séjour sans pratiquer le jeûne. Auquel cas vous aurez la pension complète le jour consacré au jeûne. Merci de le préciser lors de votre inscription.

Nous aborderons les bases de l'alimentation saine, recettes réalisées en fonction de la saison et de la disponibilité en réseau bio et local, lors d'ateliers et préparation des différents repas en commun.

Les repas sont constitués d'alimentation biologique, de fruits et légumes, graines germées, légumes lactofermentés, légumineuses et légumes secs, céréales sans gluten, tempeh, soja lactofermenté, oeufs, fromages et viande locale pour la reprise alimentaire et pour les non végétariens...

Éventail complet de cuisine saine en fonction des différents repas (petit déjeuner, midi, goûter, soir) sur la semaine, et une base de recettes variées en fonction des préférences et de la saison. Évocation des différents modes de cuisson et de conservation ainsi que l'alimentation crue.

**Pour les boissons :** eau de la source sacrée de Bellevaux (pour l'usage quotidien, les tisanes, infusions, eaux détox et la cuisine), jus de fruits et légumes à l'extracteur, smoothies.

**Quelques recettes :** gaspacho bonne humeur, galettes aux fênes de radis, houmous courgette et pois cassés, crudités et sauce sésame, mayonnaise de cajou, taboulé de sarrasin et féta, velouté de potimarron à la noisette, porridge de tapioca, dosas (galettes indienne lactofermentées), salade lentilles corail amande et figue, soupe de chou-fleur à la purée de sésame, miam aux fruits...

### Pour les activités :

- **Matin :** réveil énergétique qigong et automassages, routine ayurvédique de nettoyage
- **Journée :** marche consciente, marche pieds nus, bains de forêt et sylvothérapie, pratique de connexion à la nature et aux 5 sens, jeux, rencontres olfactives, pratique facile de qigong et yoga en nature, relaxations et méditations, respiration, siestes et temps de repos pour soi en nature, temps libre pour baignade... Chaque journée à lieu sur un site différent du massif des Bauges entre forêt, lac, rivière et montagne.
- **Soirée :** cours théorique sur le Jeûne, relaxations et méditations taoïstes, cercle de parole olfactif, relaxation olfactive, en fonction des souhaits des participants.

## **Jour 1 Dimanche : arrivée au Châtelard**

RDV à 17h au Refuge du Vieux Bourg, 47 place du Vieux Bourg 73630 Le Châtelard.

Accueil et installation dans les chambres, cercle d'ouverture, repas du soir.

## **Jour 2 Lundi : Vallon de Bellevaux**



- réveil énergétique suivi du petit déjeuner
- préparation du pique-nique
- transfert en voiture au départ de la balade
- balade et bain de forêt dans le vallon sauvage de Bellevaux
- découverte de la rivière du Chéran, cascade, Chapelle et source sacrée
- préparation du repas du soir
- repas de déprise alimentaire en préparation du jeûne
- soirée relaxation

**4h30 de balade / dénivelé environ 100 m / 15 mn de trajet en voiture**

## **Jour 3 Mardi : Curienne, Mont Saint Michel et Lac de la Thuile**



- réveil énergétique suivi du petit déjeuner
- préparation du pique-nique

- balade et bain de forêt sur le Mont Saint Michel
- forêt de buis et vue magnifique sur la combe de Savoie
- temps libre au lac de la Thuile, possibilité de baignade
- préparation du repas du soir
- dernier repas de déprise alimentaire en préparation du jeûne
- soirée théorie des différents types de jeûne (jeûne intermittent, monodiète, jeûne sec, jeûne hydrique...)

**4h30 de balade / dénivelé environ 200 m / 45mn de trajet en voiture**

#### **Jour 4 Mercredi : Cascade du Pissieu**



- réveil énergétique
- jour de jeûne
- balade le long du nant d'aillons, cascade du Pissieu, résurgence du Mont Margéraz
- temps de repos pendant la balade
- bouillon, jus ou léger repas en fonction des participants
- soirée relaxation

**4h30 de balade / dénivelé environ 100 m ou à plat / départ à pied ou trajet en voiture 10mn**

#### **Jour 5 Jeudi : Cusy et le chaos du Chéran**



- réveil énergétique suivi du petit déjeuner de reprise alimentaire de fin de jeûne
- préparation du pique-nique
- balade et bain de forêt à destination du Chaos du Chéran
- détente et temps libre, possibilité de baignade en rivière de montagne
- préparation du repas du soir de reprise alimentaire
- soirée relaxation

**4h30 de balade / dénivelé environ 50 à 100 m / 20 mn de trajet en voiture**

## **Jour 6 Vendredi : Saint François de Sales, Tourbière des Creusates, Croix des Bergers**



- réveil énergétique suivi du petit déjeuner
- préparation du pique-nique
- randonnée facile à partir du foyer de ski de fond de Saint François de Sales, visite de la Tourbière des Creusates, petit sommet de la Croix des Bergers, vue sur le Mont Blanc, le massif des Bauges et l'Albanais.
- préparation du repas de fin de séjour
- soirée relaxation et cercle de clôture

**4h30 de marche / dénivelé environ 200 m et distance environ 10 km / 20 mn de trajet en voiture**

## **Jour 7 Samedi : Départ du Châtelard**

- réveil énergétique suivi du petit déjeuner
- départ 10h

### **Avertissement**

En fonction d'une mauvaise prévision météo, d'une fatigue importante du groupe, de sentiers dégradés ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amené à exceptionnellement modifier ce programme.

**Lors du séjour, votre accompagnateur reste le seul juge de ce programme** qu'il peut modifier à tout instant pour des raisons pouvant nuire à la sécurité du groupe et au bon déroulement du séjour.

**En cas de temps très pluvieux empêchant toute sortie nature, il peut être proposé de passer une demi-journée au spa des Thermes d'Aix les bains, avec accord de la totalité des participants. L'entrée sera à la charge des participants.**

## **Fiche Pratique**

### **Accueil**

Le Jour 1 (dimanche), rendez-vous à 17 heures au refuge du Vieux Bourg 73630 Le Châtelard.

Parking gratuit dans la rue et les environs proches.

Possibilité de transfert gratuit depuis la gare d'Aix les bains le dimanche à 16 heures (sur réservation préalable).

### **Fin du séjour**

Le jour 7 (samedi), départ après le petit déjeuner à 10h.

Possibilité de transfert gratuit pour la gare d'Aix les bains, départ 10h arrivée 10h30 (sur réservation préalable).

### **Formalités**

Durant les balades et randonnées, vous devez être en possession dans votre sac à dos de votre téléphone portable et des documents suivants. Ils seront indispensables si un problème physique nécessitait votre évacuation par les secours en montagne.

- carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- carte vitale
- contact de votre assurance voyage

### **Hébergement durant le séjour**

Nuitées en chambres d'hôtes au Refuge du Vieux Bourg, 47 place du Vieux Bourg 73630 Le Châtelard

- 1 chambre single / double avec lit double, pour couple ou personne seule
- 1 chambre double avec 1 lit double et 1 lit simple, pour couple ou 2 personnes twin
- 1 chambre triple avec 1 lit double et 2 lits simples, pour couple ou 3 personnes

Les repas du petit déjeuner, pique-nique et repas du soir sont préparés collectivement.

Pique-niques lors des balades et randonnées, petits déjeuners et repas du soir au Refuge du Vieux Bourg.

Merci de préciser lors de votre inscription si vous avez des intolérances ou des interdictions alimentaires, des allergies, un régime spécifique (végétarien, végétal, sans gluten, sans lactose...), des problèmes de santé actuels ou passés, maladies graves, opérations récentes...

### **Niveau 1 chaussure**

Les balades et randonnées proposées sont accessibles au plus grand nombre, sans difficultés majeures et adaptées aux participants. Le rythme est celui des marches conscientes, c'est-à-dire plutôt lent et en symbiose avec la nature.

### **Encadrement**

**Fabien Lamborot**

#### **Accompagnateur en montagne diplômé d'état**

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de vos balades et randonnées en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques, organisation d'un secours...
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.

## **Praticien de Santé - Naturopathe diplômé et Olfactothérapeute diplômé**

- formé aux pratiques du jeûne et alimentation saine, activités santé, relaxations et méditations, pratiques Taoïstes, Qi Gong...
- conseils et suivi adapté à chaque participant

Être disponible et à votre écoute pendant toute la durée de votre séjour.

### **Groupe**

Groupe de 3 à 6 participants.

### **Sécurité / secours**

Les territoires de montagne éloignés des zones d'habitation restent souvent à l'écart de la couverture de la téléphonie mobile ou sont affectés par de nombreuses zones d'ombre imprévisibles.

### **Matériel fourni**

- matériel de pique-nique
- draps et serviette de toilette.

### **Transferts et transport**

Transfert gratuit possible les jour 1 et jour 7 pour la gare ferroviaire d'Aix les bains. Voir détails des horaires dans le déroulé du séjour (sur réservation préalable).

Le transport pour les balades est compris jusqu'à 6 participants et effectué en véhicule 7 places.

### **Équipement conseillé**

#### **Les chaussures :**

Pour les balades vous pouvez utiliser des chaussures de randonnée légère basses, sandales possibles sur certains parcours et marches pieds nus prévues.

Si vous avez des problèmes de chevilles, articulaires ou autre, vous pouvez choisir d'utiliser des chaussures de randonnée montantes.

Demandez conseil si vous hésitez.

#### **Les vêtements :**

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer toutes les situations :

- un sous-pull à manches courtes ou longues selon la saison en matière respirante.
- une veste polaire chaude ou une petite doudoune (plus compressible et légère)
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire ou la petite doudoune est un complément indispensable.

Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos car en montagne le temps change très vite. Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

## **Matériel à prévoir :**

- Sac à dos de taille moyenne (20-30 litres) pour pique-nique, chaussures lors des marches pieds nus, vêtements chauds et matériel personnel, maillot de bain, serviette...
- 1 veste polaire ou 1 doudoune à manches de préférence
- 1 veste de montagne contre le vent ou la pluie, type gore tex ou équivalent
- en cas de pluie les activités et parcours seront adaptés
- 1 gourde de 1L minimum
- 1 petite paire de gants (laine ou polaire) et 1 bonnet pour le froid en forêt ou en randonnée (au cas où)
- 1 casquette, chapeau ou foulard pour le soleil
- 1 paire de lunettes de soleil de très bonne qualité
- 1 petite lampe frontale (chambres collectives)
- protection solaire si souhaité
- 1 petite pharmacie personnelle (élastoplast, pansements, médicaments personnels, produit contre les tiques...)
- Lunette de vue de rechange (si besoin)
- 1 trousse de toilette avec vos produits de toilette personnels
- 1 serviette de bain et 1 maillot de bain
- pour les thermes en cas de pluie : maillot de bain (hors short de bain), claquettes ou tong anti dérapant, bonnet de bain (possibilité d'en acheter sur place)
- vêtements de rechange pour la semaine
- carnet de notes et stylos
- 1 petite serviette ou autre pour s'asseoir sur le sol humide des forêts lors des relaxations et méditations

## **Dates et Prix**

7 jours / 6 nuits / 5 jours de balades et randonnées

### **Dates :**

- du 23 au 29 juillet 2023
- du 06 au 12 août 2023

### **Tarifs :**

- 690 € par personne
- Tarif Early Bird - 10 % pour toute inscription confirmée avec acompte versé au maximum 30 jours avant le début du stage.

Possibilité d'organiser un séjour sur les dates de votre choix pour un groupe constitué à partir de 3 participants.

### **Le prix comprend :**

- l'organisation du séjour
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne - naturopathe
- 6 nuits en pension complète en chambres d'hôtes
- 5 jours de balades et randonnées
- les transferts vers les lieux de balades
- les transferts pour la gare d'Aix les bains sur réservation préalable
- les taxes de séjour
- les activités du matin et du soir autres que les balades

## Le prix ne comprend pas

- les dépenses personnelles (souvenirs, produits locaux...)
- les assurances annulation et rapatriement
- entrée éventuelle aux Thermes d'Aix les bains (21€ lun-ven, 23€ WE, jours fériés, vacances scolaires)
- tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

## Inscriptions, annulations et assurances

- **Inscriptions** (Extrait de nos CGV)

Pour réserver votre séjour :

L'inscription devient effective après avoir signé et renvoyé le contrat de vente, et versé un acompte de 30% minimum du montant du séjour.

Inscription et paiement en ligne possible directement sur le site [www.mon-premier-jeune-rando.com](http://www.mon-premier-jeune-rando.com). Auquel cas la totalité du règlement sera demandé. Pour le tarif Eary Bird la réservation se fait uniquement en direct par téléphone ou par e-mail.

- **Annulations et assurances**

Voir détails dans les CGV du contrat de vente.

## Informations complémentaires

Vous pouvez visiter les sites internet [www.mon-premier-jeune-rando.com](http://www.mon-premier-jeune-rando.com), [www.atypique-rando-bauges.com](http://www.atypique-rando-bauges.com), [www.chambres-bauges.com](http://www.chambres-bauges.com), [www.fabienlamborot.com](http://www.fabienlamborot.com).

## Parution Presse

- Présentation et détails des séjours dans l'émission La vie en bleu sur radio France Bleu Pays de Savoie à réécouter en podcast

[https://www.francebleu.fr/emissions/la-vie-en-bleu-les-experts-le-dossier-du-jour/pays-de-savoie/fabien-lamborot-la-rando-jeune-avec-fabien-lamborot-accompagnateur-en-montagne-naturopathe?fbclid=IwAR3HLnNCIyooqV03TJzSGOFpsNfp5thvbSXW0IznJ8AweBJp8ANGMO\\_9mg](https://www.francebleu.fr/emissions/la-vie-en-bleu-les-experts-le-dossier-du-jour/pays-de-savoie/fabien-lamborot-la-rando-jeune-avec-fabien-lamborot-accompagnateur-en-montagne-naturopathe?fbclid=IwAR3HLnNCIyooqV03TJzSGOFpsNfp5thvbSXW0IznJ8AweBJp8ANGMO_9mg)

Replay du lundi 31 août 2020

**Fabien Lamborot : La rando "Jeûne" avec Fabien Lamborot , accompagnateur en montagne , naturopathe**

▶ Ecouter (27 min) 

 **La Vie en Bleu : les Experts, le dossier du jour**  
Du lundi au vendredi de 9h à 10h  
Par [Karine Roye](#), [Serge Carbonell](#)  
France Bleu Pays de Savoie

Lundi 31 août 2020 à 9:30



© Radio France

Fabien Lamborot : La rando "Jeûne" avec Fabien Lamborot , accompagnateur en montagne , naturopathe

La page Facebook de [Fabien Lamborot](#)

# ELLE NUTRITION

**NATURELLE ET RADIEUSE  
LAURY THILLEMAN  
NOUS COACHE  
POUR L'HIVER**

**LE JEÛNE  
INTERMITTENT  
LA SOLUTION  
VITALITÉ ?**

**STRESS, FATIGUE...  
SOIGNEZ VOTRE  
MICROBIOTE !**

**RENCONTRE  
CHARLOTTE MULLER,  
LA YOGI DES  
HORMONES**

## LA SANTÉ PAR LES ALIMENTS

**CURCUMA, SPIRULINE,  
PETIT ÉPEAUTRE...**

### NOS 50 RECETTES POUR REBOOSTER LE CORPS ET L'ESPRIT

ELLE HORS-SÉRIE #28

HORS-SÉRIE N° 28 / HIVER 2021

L 14345 - 28 H - F - 6,90 € - RD

ELLE NUTRITION / RETRAITES

**12 INITIATION AU JEÛNE ET AU QI GONG  
DANS LES BAUGES**

Fabien Lamboret, naturopathe, professeur de qi gong et accompagnateur en montagne, propose aux débutants de découvrir le jeûne, en petit comité (6 personnes maximum), lors de séjours organisés du dimanche soir au samedi matin dans un gîte en Savoie. Les deux premiers jours permettent de détailler l'organisme et de se relaxer. Le matin est consacré à un réveil énergétique avec une routine azyrnéidique et un cours de qi gong. Les repas, tous préparés par Fabien, sont à base de légumes bio locaux, de graines germées et de jus. L'après-midi est consacré à des sorties sur des sites énergétiques du massif des Bauges, pour faire de la marche croisée, des bains de forêt et des randonnées le long de la rivière du Chéron. Dès le troisième jour, cap sur le jeûne ! Pour mieux l'aborder, la soirée est consacrée à des séances de relaxation et d'automassages. Et tout au long du séjour, le naturopathe prodigue des conseils et des recettes pour mieux s'alimenter.

► **ON Y VA ?** Mon premier jeûne, 1 semaine par mois d'avril à septembre - 390 €/personne en pension complète pour 6 jours (540 €/personne si on vient à 2, 500 €/personne pour un groupe de 6). Réservations sur [facebook.com/groups/254579972369845](https://www.facebook.com/groups/254579972369845)



**13 COACHING SILHOUETTE  
EN BRETAGNE**

Dans cet hôtel cosy aux allures de bateau, on est embarqué dans un processus bien-être relaxant, mené par d'excellents experts. C'est la diététicienne nutritionniste Corinne Ducoudré qui ouvre le séjour de 4 jours et 4 nuits (possibilité de le décliner en 6, 9 ou 12 jours) avec un entretien médical ultra-complet (alimentation, mode de vie, mesures, impédancétrie et bilan oligochéck pour détecter d'éventuelles carences). Puis, accompagnée de la D<sup>r</sup> Laurence Haysport, généraliste, sophrologue et ostéopathe, elle propose un atelier sur l'alimentation en pleine conscience, histoire d'appliquer la méthode tout au long du séjour. Un exercice facilité sert par la suite de base à des ateliers de bien-être des 2 respiration, hyper-sonoreux. Quant aux soins, 12 ou 16h, ils permettent une reconnexion profonde à soi-même. Au programme, soin anticellulite (cocone, lyashi dôme (un soin japonais), massages avec ventouses ou séances d'ipulse. Enfin, on mise sur le sport dans la salle de fitness panoramique qui surplombe la mer, en coaching individuel et en cours collectifs.

► **ON Y VA ?** Séjour signature Silhouette Coaching du Miramar le Capite, à partir de 1372 €/personne pour 4 jours et 4 nuits en chambre double, destination, taxes compris. Port de Croisade, route de Paimpont, Arzon (56). Réservations sur [www.miramar-lecapite.com](https://www.miramar-lecapite.com).



**14 CURE POUR S'ALLÉGER  
EN SUISSE**

Remettez les compteurs à zéro, s'offre un détox et se donne l'envie de reprendre de bonnes habitudes ? C'est l'objectif du programme aminçissant de 3 jours proposé par l'Hôtel Royal Evian. Au bord du lac Léman, cet établissement 5 étoiles avec vue sur les Alpes est un havre de paix qui offre une prise en charge globale et des techniques ultra-pointues. D'abord, on fait un bilan de santé complet avec un professionnel, afin d'établir les soins les plus adaptés à son profil. Ensuite, selon la formule (3 ou 7 jours), on enchaîne soins du corps (massages énergétiques du ventre, soins hydromassants), rituels beauté (ségrés Biologique Recherche) et sessions de sport (cours sur mesure et aquabiking). Parallèlement, les repas se font légers et permettent un détox progressif.

► **ON Y VA ?** Programme minceur 3 jours à partir de 1190 €/personne (hébergement + équipements). Programme 7 jours à partir de 2738 €. 160, avenue du Léman, Nyonnecelle (VA). Réservations sur [www.hotel-royal-evian.com](https://www.hotel-royal-evian.com).

