

# LA MAISON DU JEÛNE

Le bien être en Provence



+ DE 6000 PERSONNES ACCOMPAGNÉES



# BIENVENUE À LA MAISON DU JEÛNE

**LOIN DU STRESS DE LA VIE QUOTIDIENNE, FAÏTES COMME DES MILLIERS DE PERSONNES,  
LA PAUSE JEÛNE !**

À Saint-Cannat, près d'Aix en Provence, dans une nature propice au calme et à la relaxation, La Maison du Jeûne vous accueille dans un esprit détox et vacances pour des séjours diététiques de Jeûne et Randonnée au cœur d'une région d'exception, la Provence !

Au programme : du jeûne, de la randonnée sur terrain plat à 95 %, des moments de détente, des ateliers découvertes et du bien-être grâce à notre gamme de soins spécialisés et professionnels.

Découvrez également nos séjours à thèmes : yoga et méditation ou encore devenez acteur de votre santé avec Laura Azenard.



Cette plaquette est diffusée à titre d'information et reste non contractuelle.  
Certaines informations sont sujettes à modifications (calendrier, programme, etc.).

# SAINT-CANNAT

## EN QUELQUES MOTS

Saint-Cannat est un petit village qui se situe au cœur de la Provence, sur la mythique N7 et à deux pas du Château de la Barben, au pied de magnifiques collines et entouré de champs de vignes et d'oliviers.

Sa situation privilégiée dans cet environnement exceptionnel et la proximité de sites renommés font de ce village un lieu de séjour très apprécié.

Ce village de 3500 âmes baigne dans une quiétude et une douceur de vivre provençale. Tout autour du village se déploient les beaux paysages de Provence, entre roches, garrigues, amandiers, cyprès, thym, romarin, lavande, vignes et oliviers : le terrain parfait pour la randonnée.

## JEÛNE ET RANDONNÉE

### AU COEUR DE LA PROVENCE

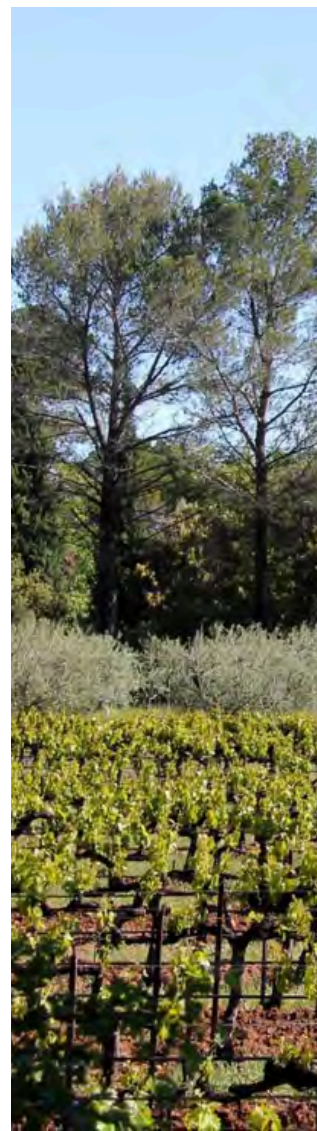
Saint-Cannat est un petit village qui se situe au cœur de la Provence, sur la mythique N7 et à deux pas du Château de la Barben, au pied de magnifiques collines et entouré de champs de vignes et d'oliviers.

Sa situation privilégiée dans cet environnement exceptionnel et la proximité de sites renommés font de ce village un lieu de séjour très apprécié.

Ce village de 3500 âmes baigne dans une quiétude et une douceur de vivre provençale. Tout autour du village se déploient les beaux paysages de Provence, entre roches, garrigues, amandiers, cyprès, thym, romarin, lavande, vignes et oliviers : le terrain parfait pour la randonnée.

### Des équipements pensés pour vous

- + ESPACE BIEN-ÊTRE AVEC SPA, SAUNA, HAMMAM, ETC.
- + PISCINE CHAUFFÉE (SUIVANT SAISON)
- + CHAMBRES SOLO OU 2, 3 PERSONNES
- + COIN CHEMINÉE
- + TERRASSE PRIVATIVE
- + WIFI / INTERNET FIBRE



# VOS HÔTES

## JEAN-PASCAL DAVID

**Spécialiste reconnu dans l'accompagnement du jeûne en France**  
**Naturopathe diplômé depuis 2007**

Alain Rousseaux & FENA



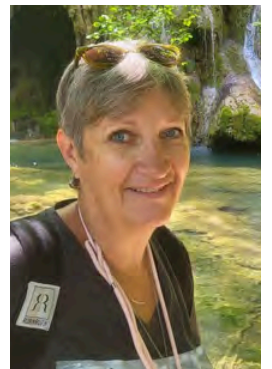
- > Plus de 25 années d'expérience dans la pratique du jeûne court ou long
- > 17 années dans l'accompagnement d'une cure de jeûne avec plus de 6000 personnes
- > Jean-Pascal a été, plusieurs années, formateur chez ISUPNAT pour les futurs organisateurs Jeûne et Randonnée. Il est aujourd'hui formateur pour la formation « Jeûne et Randonnée » proposée par la FFJR
- > Agréé FFJR (Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée)
- > Il fait également partie depuis 16 ans de la FFJR. Il a été membre pendant 11 ans de la commission et du bureau FFJR. Il est à l'origine de la création du Label "Agréé FFJR" et de l'évolution de la FFJR ces 12 dernières années.
- > Il anime également de nombreuses conférences sur le jeûne.
- > Il est également le créateur, interviewer et l'organisation des sommets digitaux sur le jeûne (2021, 2022 et 2024) qui ont réuni les plus grands spécialistes du jeûne en France et à l'international. C'est plus de 70 conférences pour ces 3 sommets avec des médecins pour plus de la moitié des conférences.
- > Il est enfin le créateur du 1<sup>er</sup> Congrès International du Jeûne qui a eu lieu le 9 mars 2024 au Centre des Congrès d'Aix-en-Provence. Le Congrès en partenariat avec l'Académie Médicale du Jeûne (AMI) et la FFJR a réuni des médecins et chercheurs (France, Angleterre, Allemagne, Canada, etc) pour faire le point des connaissances sur les effets du jeûne en santé humaine. Infos et replay sur [www.lecongresdujeune.com](http://www.lecongresdujeune.com)

## CLARISSE CARON

**Certaines semaines, les séjours sont encadrés par Clarisse Caron.**

Clarisse Caron, naturopathe depuis 2012, avec une spécialisation en santé intestinale, un domaine passionnant et fondamental que j'explore depuis plus de dix ans. Depuis 2015, elle accompagne des séjours de jeûne en alliant son regard de naturopathe à une approche humaine et individualisée. Préparer le jeûne, le vivre en conscience, puis accompagner le retour à l'alimentation sont pour elle des étapes essentielles d'un chemin vers soi.

**Site internet : [www.naturopathe-clarissecaron.com](http://www.naturopathe-clarissecaron.com)**



## L'ÉQUIPE

### EN QUELQUES MOTS

Jean-Pascal s'est entouré de professionnels pour vous accompagner durant votre séjour pour vous proposer une large gamme de soins. D'autres intervenants viendront enrichir notre offre de soins tout au long de l'année.

#### STÉPHANIE IZARM

Accompagnement et encadrement en alternance, enseignante en Yoga, Do-in, Praticienne en Soins Énergétiques Chinois, Ayurvédique, Réflexologie plantaire, etc.

#### THÉRÈSE COSTER

Consultante en Aromathérapie  
Praticienne en soins Californien, Kobido, Drainant Amincissant

#### MONIQUE CARRIER

Enseignante Qi Gong, praticienne en soins Shiatsu Massage, Chi Nei Tsan...

#### ISABELLE SAUVAGE

Praticienne en soins drainant amincissant, réflexologie, massage californien, suédois, etc.

#### LAURENT D'ACUNTO

Enseignant Yoga, Bols tibétains, musicothérapie. Praticien en soins Shiatsu Thérapeutique



## ESPACE BIEN-ÊTRE UN CONFORT OPTIMAL

EN COMPLÉMENT DE VOTRE CURE, PROFITEZ LIBREMENT D'UN ESPACE BIEN-ÊTRE AVEC PISCINE, SAUNA, SPA, HAMMAM ET BOL D'AIR JACQUIER

- + PISCINE CHAUFFÉE (SUIVANT SAISON)
- + SAUNA INFRAROUGE ET PIERRES CHAUDES
- + SPA
- + HAMMAM MOSAÏQUE
- + BOL D'AIR JACQUIER

La Maison du Jeûne vous propose également, en option, des soins adaptés et très appréciés pour leurs effets synergiques sur l'organisme. Tous les soins sont dispensés par des professionnels confirmés et sont proposés à la séance ou en multiples forfaits suivants vos envies et vos objectifs personnels.

## CATALOGUE DE SOINS UN TARIF UNIQUE DE 65,00 € LA SÉANCE

Nous vous proposons de découvrir et de profiter d'autres soins sur place.

- |                                 |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| MASSAGE TUINA                   | KOBIDO (LIFTING JAPONAIS)    |
| MASSAGE SUÉDOIS                 | MASSAGE DRAINANT AMINCISSANT |
| MASSAGE AUX HUILES ESSENTIELLES | MASSAGE SHIATSU              |
| RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE          | MASSAGE CALIFORNIEN          |
| MASSAGE AYURVÉDIQUE             |                              |

### ZOOM SUR LE BOL D'AIR JACQUIER

EN ACCÈS LIBRE

Air pollué, vie moderne, stress et vieillissement empêchent une bonne assimilation au quotidien de l'oxygène. Le résultat est sans appel : fatigue, perte de vitalité, de mémoire et nervosité. En respirant un oxygène purifié quelques minutes par jour, vous allez pouvoir améliorer votre « zenitude » mais aussi la qualité de votre peau et de son teint.

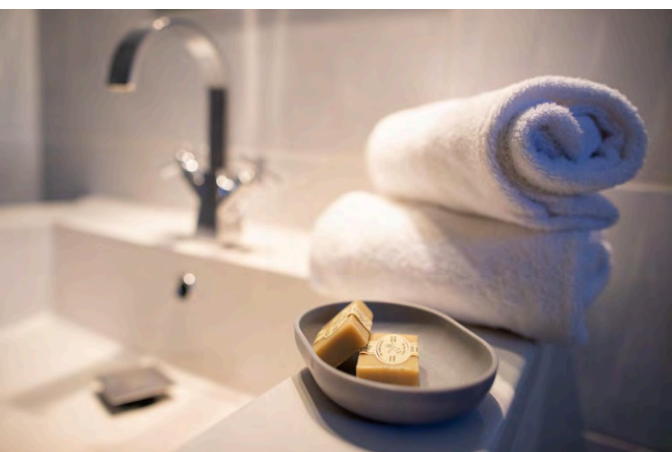
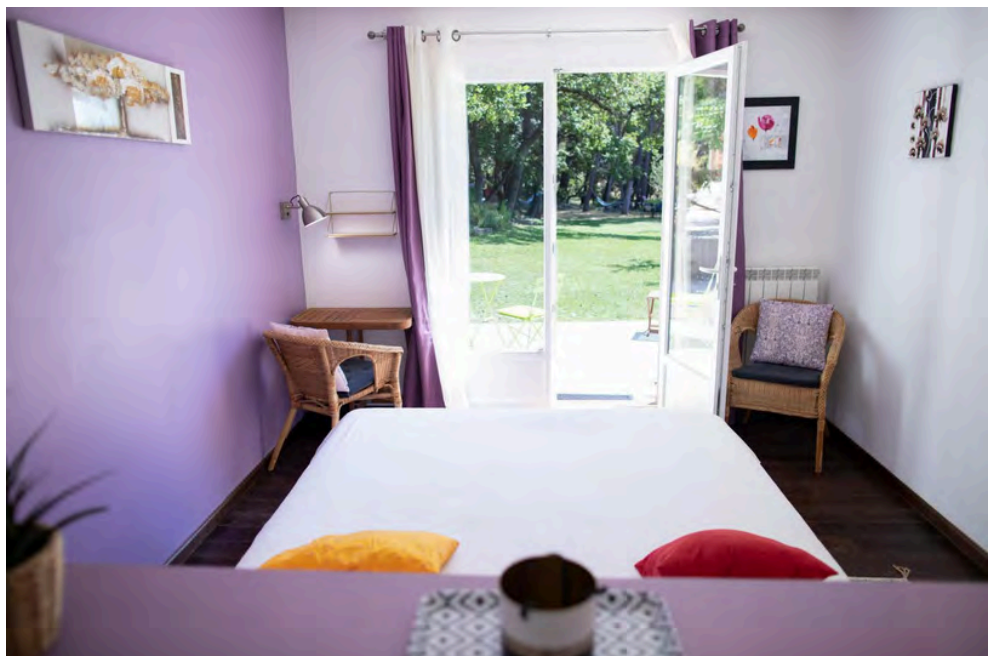


# NOS CHAMBRES

## VOTRE LIEU DE VIE

À LA MAISON DU JEÛNE, NOUS VOUS PROPOSONS DES CHAMBRES TOUT CONFORT POUR PROLONGER L'EFFET BIEN-ÊTRE DE VOTRE SÉJOUR !

- + CHAMBRES TOUT CONFORT
- + INDIVIDUELLE OU 2 OU 3 PERSONNES
- + SALLE DE BAINS PRIVATIVE OU PARTAGÉE



# UNE JOURNÉE TYPE

## UNE JOURNÉE À LA MAISON DU JEÛNE

Découvrez comment se déroule une journée à La Maison du Jeûne pendant votre séjour à Saint-Cannat.  
Un programme varié permettant de conjuguer jeûne accompagné et moments en solo.

**4 espace-temps pour apporter un sentiment de confort, de fluidité et de liberté !**

**9H00 / 9H30**

### **Le partage du réveil**

Le moment du réveil est un temps partagé autour de jus de fruits frais ou légumes et tisanes... Si vous le souhaitez, vous pourrez également poursuivre ce moment par un réveil du corps avec des exercices doux et stimulants.

**VERS 10H00**

### **Départ en randonnée**

Nous partirons sur les traces de cette magnifique région ensoleillée où les odeurs de pins se mélangent allègrement avec la garrigue, les oliviers, etc. L'occasion de cueillir du thym et du romarin sauvage.

Ces très belles balades accessibles à tous se font sur terrain plat à 95% et durent environ 3 à 4 heures. Elles sont facultatives. Vous pourrez donc vous joindre à nous librement sans contrainte et toujours selon votre envie. L'horaire de départ peut être sujet à modifications selon la météo.

**DE 13H30 À 18H00**

### **Un temps pour vous**

Un temps pour soi où vous pourrez pleinement profiter de toutes les prestations proposées par La Maison du Jeûne : sieste, lecture, écriture, jeux, bains de soleil, piscine, espace bien-être, etc.

Vous pourrez également choisir ce moment pour vous faire masser ou pour profiter de tout autre soin proposé dans notre catalogue.

**17H00**

### **Atelier découverte**

Tous les jours, découvrez une activité différente proposée en alternance : Yoga, Do-In, Qi Gong, etc.

**18H00 / 18H30**  
**Votre soirée**

Un moment ensemble pour partager un bouillon de légumes bio filtré. Vous pourrez ensuite suivre une conférence organisée chaque soir. Pendant l'hiver, un coin de cheminée et télé avec lecteur DVD viendra agrémenter votre soirée.

#### **Thématiques des conférences :**

Naturopathie, plantes médicinales, équilibre acido-basique, jeûne, reprise alimentaire, etc. Des sujets variés dont le programme peut être soumis à modifications.

Pendant la basse saison, une soirée sera libre ou seront organisés un débat, une projection de film, etc.

# NOTRE OFFRE DE SÉJOURS

DÉCOUVREZ LE SÉJOUR ADAPTÉ À VOS ENVIES !





# JEÛNE ET RANDONNÉE

Dans une nature propice au calme et à la relaxation, La Maison du Jeûne vous accueille pour un séjour de Jeûne et Randonnée au cœur de la Provence. Au programme, du jeûne, de la randonnée sur terrain plat à 95% et des moments de détente et de bien-être.

**Durée du séjour : 7 jours / 6 nuits**

## LE PROGRAMME

Organisation de vos journées

Votre journée alternera activités et temps libre, où, en toute autonomie, vous pourrez profiter de notre espace bien-être et de notre programme de soins.

**8h45** / Partage du jus de fruits/légumes et réveil musculaire

**9h45** / Départ pour une randonnée de 2 à 3 heures environ

**13h30** / Activités autonomes : sieste, lecture, piscine, soins, espace bien-être, etc

**17h00** / Ateliers découvertes : Yoga, Qi Gong, Do In, etc

**18h00** / Partage du bouillon

**19h00** / Animation du soir : méditation, bol tibétain, mandala, respiration, conférences, etc

Horaire soumis à modifications selon la saison et la chaleur.



# JEÛNE, RANDONNÉE, YOGA ET MÉDITATION

Au cœur de la belle et paisible Provence, à Saint-Cannat, nous vous accueillons pour un stage complet destiné à mettre au repos votre corps et votre esprit. Les effets combinés du jeûne, de la randonnée, du yoga et de la méditation vous permettront d'atteindre une sérénité et une vitalité retrouvée.

**Durée du séjour : 7 jours / 6 nuits**

## LE PROGRAMME

Organisation de vos journées

Votre journée alternera activités et temps libre, où, en toute autonomie, vous pourrez profiter de notre espace bien-être et de notre programme de soins.

**8h00** / Yoga ou Méditation

**9h00** / Partage du jus de fruits/légumes

**9h45** / Départ pour une randonnée de 2 à 3 heures environ

**13h00** / Activités autonomes : sieste, lecture, piscine, soins, espace bien-être, etc

**17h00** / Yoga ou Méditation et ateliers découvertes (Do-In, Qi Gong, etc)

**18h00** / Partage du bouillon

**19h00** / Animation du soir : méditation, bol tibétain, mandala, respiration, conférences, etc

Horaire soumis à modifications selon la saison et la chaleur.



# JEÛNE, RANDONNÉE MULTI-ACTIVITÉS ÉTÉ

En plus de votre séjour de jeûne, nous vous accueillons pour un stage où l'accent est mis sur le repos avec un réveil plus tard que d'habitude (en été). Dans une ambiance conviviale où l'on prend le temps de se reposer, des vacances sans obligations. Au menu : randonnée courte (1 à 2 heures maximum), aquagym dans une piscine chauffée et ateliers tous les jours de yoga, do-in, qi gong, etc.

**Durée du séjour : 6 jours / 5 nuits**

## LE PROGRAMME

Organisation de vos journées

Votre journée alternera activités et temps libre, où, en toute autonomie, vous pourrez profiter de notre espace bien-être et de notre programme de soins.

**8h00** / Partage du jus de fruits/légumes

**8h30** / En fonction de la chaleur, randonnée de 1h30 à 2h00 puis, en rentrant, séance d'Aquagym, Yoga, etc

**12h00** / Activités autonomes : sieste, lecture, piscine, soins, espace bien-être, etc

**17h00** / Ateliers découvertes (Yoga, Do-In, Qi Gong, etc)

**18h00** / Partage du bouillon

**19h00** / Animations du soir : bol tibétain, mandala, conférences, respiration, etc



# JEÛNE, RANDONNÉE ET DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ AVEC LAURA AZENARD

Profitez d'un séjour de jeûne et d'un séjour à thème « Acteur de votre santé » pour repenser votre rapport à la santé. Vous voulez retrouver votre vitalité, votre poids de forme, votre santé, améliorer votre digestion, votre transit, mettre un terme aux gaz, désencrasser vos émonctoires, diminuer vos inflammations et vos douleurs, réguler votre humeur, votre sommeil, vos pulsions alimentaires ou votre addiction au sucre ? Devenez acteur de votre santé avec Laura.

**Durée du séjour : 6 jours / 5 nuits**

## LE PROGRAMME

### Organisation de vos journées

Votre journée alternera activités et temps libre, où, en toute autonomie, vous pourrez profiter de notre espace bien-être et de notre programme de soins.

**8h00** / Partage du jus de fruits/légumes

**8h30** / En fonction de la chaleur, randonnée de 1h30 à 2h00 puis, en rentrant : séance d'Aquagym ou Yoga, etc.

**12h00** / Activités autonomes : sieste, lecture, piscine, soins, espace bien-être, etc.

**17h00** / Ateliers corporels : Yoga, Do-In, etc.

**18h00** / Partage du bouillon

**19h00** / Échanges du soir avec Laura :  
Selon le programme :

Tout savoir de la physiologie du jeûne

L'alimentation anti-arthrose

La médecine Âyurveda, constitution et poids

Chronobiologie naturopathie ou comment manger selon vos sécrétions hormonales et enzymatique

Réussissez votre reprise

# LA REPRISE ALIMENTAIRE

## LA FIN DE VOTRE CURE DE JEÛNE

**C'est le vendredi midi que vous prendrez votre premier repas de reprise alimentaire.**

Au menu, des légumes bio cuits à la vapeur.

Le moment idéal pour La Maison du Jeûne pour vous donner tous les conseils et toutes les informations nécessaires pour faire une bonne reprise alimentaire.



# LA PRATIQUE DU JEÛNE

## LES BÉNÉFICES DU JEÛNE ET DE LA RANDONNÉE

Baisse de vitalité, fatigue et maladies chroniques, surcharges alimentaires, obésité, stress en excès, vie sédentaire, dépressions, corps de plus en plus encrassé de toxines à cause d'un mauvais métabolisme digestif...

**Et si on jeûnait ?**

NOTRE PHILOSOPHIE  
UN ACCOMPAGNEMENT DE CHAQUE INSTANT

*En aucun cas, il ne vous sera  
imposé quoique ce soit*

AVERTISSEMENT

Nos stages de jeûne et randonnée sont des séjours de jeûne détox et bien-être qui s'adressent à des personnes en bonne santé. La maison du jeûne ne pourra être tenu pour responsable de la mauvaise interprétation de ses écrits, pour une automédication nullement conseillée ou pour une mauvaise application des conseils sans suivi thérapeutique ou médical.

# LE JEÛNE EN 6 QUESTIONS

## L'ESSENTIEL À SAVOIR

### 1/ Qu'est ce que le jeûne ?

Le jeûne est une méthode traditionnelle remontant à toutes les anciennes civilisations. « Quand le corps est chargé d'humeurs impures, faites-lui supporter la faim : elle dessèche et purifie » disait Hippocrate. Et les grandes médecines traditionnelles l'ont toujours utilisé en préventif ou curatif. On l'observe aussi dans le règne animal. « Jeûner est une méthode de de vie prescrite par la Nature » nous dit le Dr Lützner (l'animal malade jeûne spontanément et se met au repos). Il en est ainsi de nos chers enfants qui de façon naturelle et instinctive ne réclament pas de nourriture. Notre médecin intérieur en est le chef d'orchestre.

### 2/ Pourquoi jeûner ?

Aujourd'hui, notre rythme de vie, nos habitudes alimentaires, nos pensées, nos conflits, notre environnement créent souvent la maladie. Notre corps en surcharge ne peut plus répondre et la maladie s'installe. Le jeûne est un moyen de stimuler le processus d'auto-guérison. L'organisme en jeûne se désintoxique, se régénère et rajeunit. Ce travail s'opère aux niveaux physique, mental, émotionnel et spirituel.

### 3/ Physiologie du jeûne

En permettant un repos digestif, avec pour conséquence une économie d'énergie, notre corps doit puiser dans ses propres réserves. Animé par cette énergie supplémentaire, notre organisme va s'employer à l'élimination sélective des toxines. Toutes les énergies sont alors détournées vers l'entretien de la vie pour l'épuration des humeurs (ce sont nos liquides : sans, lymphe, liquide intra et extra cellulaire, etc.), l'élimination des toxines, le renouvellement cellulaire et la recharge des énergies.

### 4/ L'autolyse

Le terme « autolyse » vient du grec signifiant perte de soi-même. Il s'agit d'un processus d'auto digestion, de digestion intracellulaire. C'est un processus d'auto nettoyage sélectif de l'organisme en parallèle duquel se produit une élimination accrue des toxines qui encombrant habituellement l'organisme. Processus nécessaire pour nourrir le corps lorsque celui-ci est privé de nourriture, cette manifestation de la force vitale est auto guérissante et est inscrite dans l'hypothalamus de tous les mammifères.

### 5/ Que se passe-t-il pendant le jeûne ?

Le corps en plein travail d'élimination, quelques manifestations ou crises curatives peuvent apparaître. Bien géré et bien accompagné, elles se vivent sans difficulté. Le jeûne commence toujours par une préparation (descente alimentaire) puis vient le jeûne lui-même et enfin la reprise alimentaire. En règle générale : 1 semaine de préparation pour une semaine de jeûne puis 1 semaine de reprise alimentaire. Pratiqué hors de chez soi, le jeûne peut être vécu comme une retraite. En se coupant des habitudes, on s'accorde un temps de pause propice à la réflexion. Accompagné et soutenu par l'énergie du groupe, c'est une expérience facile et unique à vivre.

### 6/ Quelles sont les contre-indications ?

Le jeûne est contre-indiqué en cas de : affection coronarienne avancée, amaigrissement extrême, anorexie artériosclérose cérébrale avancée, diabète de type 1, décollement de la rétine, grossesse ou allaitement, hyperthyroïdie décompensée, insuffisance hépatique ou rénale, maladies tumorales, maladies auto-immunes, scléroses en plaques, ulcère de l'estomac ou du duodénum. En cas de doute ou de prise de médicaments vous devez consulter votre médecin ou un médecin de l'Académie Médicale du Jeûne AMJ (consultation non remboursable)

[www.academie-medicale-du-jeune.fr](http://www.academie-medicale-du-jeune.fr)

# LES DIFFÉRENTES CURES POUR RETROUVER LA VITALITÉ

Vous vous sentez fatigué, stressé, encrassé ? Une année difficile ? Osez une semaine de jeûne. Cette pause digestive salutaire est la meilleure façon de drainer efficacement le corps, c'est aussi un bon moyen de prendre du recul et de la sérénité, un ressourcement complet, une énergie retrouvée et un bien-être garanti pour repartir du bon pied.

La Maison du Jeûne vous propose 3 types de cures qui sont à choisir suivant vos objectifs personnels, difficulté au jeûne, votre vitalité. Pendant votre stage, et si besoin, vous pouvez bien évidemment changer de cure.



## JEÛNE DIÉTÉTIQUE HYDRIQUE

LE CHOIX DE 99% DE NOS PARTICIPANTS

La Maison du Jeûne vous propose un jeûne diététique hydrique suivant les principes du Dr Lützner et Buchinger : à base d'eau, de jus de légumes ou fruits frais, de tisanes et de bouillons de légumes filtrés issus de la culture biologique.

L'absence de nourriture solide accélère le processus d'autolyse et d'auto guérison de l'organisme. Le jus de légumes ou de fruits pris le matin ou dilué dans sa bouteille en journée apporte un tout petit peu de glucose et d'électrolytes/minéraux à notre organisme.

### LA MONO DIÈTE UN SEUL ALIMENT POUR REPAS

Ne manger exclusivement qu'un seul aliment (riz, raisin, pomme, etc.) suivant les saisons et les tempéraments. Les repas sont répartis le long de la journée en plusieurs prises.

Le premier intérêt de cette cure est la mise au repos du système digestif car les végétaux consommés en mono diète ne demandent pratiquement aucun effort de digestion. Un peu moins puissant que le jeûne (et encore, cela dépend), cette cure est particulièrement recommandée aux personnes à faire vitalité, fatiguées ou ne voulant pas tout à fait lâcher prise avec la nourriture (la peur du jeûne).

**Il faut savoir qu'il est tout à fait possible de passer du jeûne à la mono diète ou vice versa pendant votre séjour.**

### JUS DE LÉGUMES FRAIS REVITALISANTE & DÉTOXIFIANTE

C'est une cure de jus de légumes, dépourvue de fibres qui, par son action revitalisante et l'absence de digestion, va, comme le jeûne, permettre au corps d'enclencher un processus d'auto guérison, de détoxination du corps et de régénération cellulaire. Une excellente cure d'amaigrissement qui peut s'effectuer sans souffrir de la faim et sans effet nocif. Elle est particulièrement recommandée à toutes personnes fatiguées, carencées ou en sous-vitalité.

Les jus de légumes aident à nettoyer et purifier le corps, ils revitalisent, nourrissent les articulations, aident à équilibrer le PH du corps, favorisent l'élimination tout en fournissant vitamines et minéraux. Ils favorisent les fonctions du foie et du sang..

# CONSEILS LECTURE

## DÉCOUVRIR LE JEÛNE



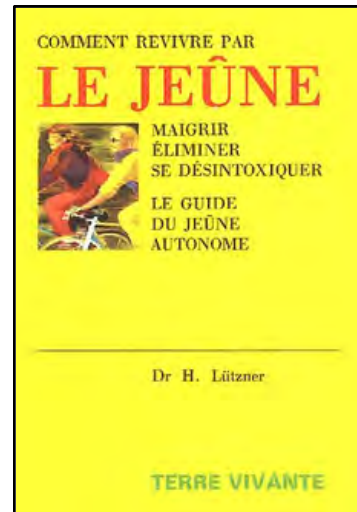
### L'art de jeûner

Françoise Wilhelmi de Toledo  
Éditions Jouvence



### Le guide pratique du jeûne

Dr. Lionel Coudron  
Éditions Terre Vivante



### Comment revivre par le jeûne ?

Dr. H. Lützner  
Éditions Terre Vivante



### Le jeûne, une nouvelle thérapie ?

Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman  
Arte Éditions



### Comment jeûner ?

Sophie Rolland et Dr. Evelyne Bourdua  
Éditions Souccar

# ENVIE DE TOUT SAVOIR SUR LE JEÛNE ? DÉCOUVREZ LES SOMMETS ET CONGRÈS DU JEÛNE

## 2eme Congrès International du Jeûne Samedi 7 et dimanche 8 Mars 2026 à Paris et en ligne

Informations, programme et inscription

[www.lecongresdujeune.com](http://www.lecongresdujeune.com)



### Le Pack Jeûne 2024

Vous avez été nombreux en ligne et à venir au 1er Congrès International du Jeûne qui s'est déroulé le 9 mars 2024 à Aix-en-Provence ou à avoir participé à la 3ème édition du Sommet du Jeûne, des événements organisés par Jean-Pascal DAVID. Si vous aussi, vous souhaitez en savoir plus sur la pratique du jeûne, retrouvez, bien confortablement installé dans votre canapé, 30 conférences et 4 ateliers en vidéo en ligne grâce au Pack Jeûne 2024 !

Retrouvez le Pack Jeûne 2024 sur

<https://www.lesommetdujeune.com/pack2024>

**Pack 2024**

- accès 1 an illimité aux conférences du Congrès Aix-en-Provence du 9 mars 2024
- et à l'intégralité du Sommet digital des 17 et 18 Mars 2024

**+ BONUS** : 10 conférences du sommet 1 et 2

Jean Pascal David c'est 3 sommets (2021, 2022, 2024) et 1 congrès (2024) avec plus de 70 interviews et conférences qui ont réuni les plus grands spécialistes du jeûne en France et à l'international.

# RÉSERVER UN SÉJOUR

## TENTEZ L'AVENTURE JEÛNE À LA MAISON DU JEÛNE



Retrouvez sur notre site internet toutes les dates des futurs séjours :

<https://www.lamaisondujeune.com/calendrier-des-sejours-jeune-et-randonnee-en-provence.html>

# COMMENT RÉSERVER ?

## MODALITÉS ET PAIEMENT

### ETAPE 1

Après nous avoir contacté pour vérifier les disponibilités d'un séjour, remplissez le bulletin d'inscription (1 par participant) que nous vous fournirons ou que vous pourrez télécharger sur notre site internet.

### ETAPE 2

Une fois rempli, renvoyez le bulletin par courrier postal ou par email.

### ETAPE 3

Faites nous parvenir le paiement des arrhes (chèque, virement ou paiement en ligne).

## MODALITÉS DE PAIEMENT

### VERSEMENT DES ARRHES

#### Le montant des arrhes

Le montant des arrhes est de 450,00 €.

#### Le paiement par chèque

Le chèque est à libeller à l'ordre de LA MAISON DU JEÛNE et à renvoyer avec le bulletin d'inscription à l'adresse indiquée sur le bulletin d'inscription.

#### Le paiement par virement

À votre demande, nous vous fournirons un RIB/IBAN que vous pouvez également télécharger sur notre site internet. Merci de bien inscrire votre nom et la date du séjour choisi sur l'intitulé du virement.

#### Le paiement en ligne

Payez votre acompte grâce à votre carte bancaire. Le lien de paiement est disponible sur le bulletin d'inscription et sur notre site sur la page « Réserver ».

Les règlements par carte bancaire ne sont pas acceptés sur place mais un distributeur est disponible à proximité de la maison.

## ANNULATION DE SÉJOUR

### CONDITIONS D'ANNULATION

Vous pouvez annuler votre séjour jusqu'à :

#### > MOINS DE 30 JOURS DU DÉBUT DU STAGE

Les arrhes seront remboursées à 50%

#### > MOINS DE 20 JOURS DU DÉBUT DU STAGE

Les arrhes ne seront pas remboursées.

Toute annulation entraîne une retenue de 100 € pour la gestion des frais de dossier. En cas de départ anticipé, quelle que soit la cause, la totalité du séjour est due. Plus d'informations sur notre site internet à la page « Foire aux questions ».

# TARIFS 2025

## PRIX TTC PAR PERSONNE ET PAR SEMAINE

### PRIX DE NOS SÉJOURS

Inclus dans votre séjour : jeûne Buchinger avec jus du matin et bouillon du soir, tisanes, randonnée sur terrain plat à 95%, des ateliers, accès à l'espace bien-être

#### EN OPTION

##### Cure jus de fruits ou légumes frais

Toute l'année : 80 € / semaine ou 15 € / jour

En été : 70 € / semaine ou 15 € / jour

##### Monodiète de fruits ou riz

Toute l'année : 80 € / semaine ou 15 € / jour

En été : 70 € / semaine ou 15 € / jour

### + L'HÉBERGEMENT

Vous avez le choix entre plusieurs chambres.  
Les draps sont compris.

Les tarifs dépendent de la durée de votre séjour :

#### Séjour 7 jours et 6 nuits (toute l'année)

Toute l'année

#### Séjour 6 jours et 5 nuits (été et nouvel an)


Du 15/06 au 12/09/25 et séjour nouvel an


#### OPTION LINGE

40 € / semaine et par personne

Le forfait inclut le linge de toilette, peignoir et serviette pour piscine/spa.

Ne pas prendre l'option linge si vous avez une chambre avec salle de bain privative.

 Jeûne, Randonnée et ateliers au quotidien : 580 €

 Jeûne, Randonnée, Yoga et Méditation : 620 €

 Jeûne, Randonnée, Multi Activité Été : 550 €

 Jeûne, Randonnée du Nouvel An : 620 €

 Jeûne, Randonnée et Acteur de votre santé avec Laura Azenard : 570,00 € + 70 € à verser à Laura

#### CHAMBRE SEULE AVEC SALLE DE BAIN ET TOILETTE PRIVATIVE

Linge inclus (linges de toilette, peignoir, serviette sauna/piscine)

**TOUTE L'ANNÉE : 700 €**

**ÉTÉ + NOUVEL AN : 650 €**

#### CHAMBRE SEULE AVEC SALLE DE BAIN ET TOILETTE PARTAGÉE

Linge en option

**TOUTE L'ANNÉE : 500 €**

**ÉTÉ + NOUVEL AN : 450 €**

#### CHAMBRE PARTAGÉE À 2 AVEC SALLE DE BAIN ET TOILETTE PRIVATIVE

Linge inclus (linges de toilette, peignoir, serviette sauna/piscine)

**TOUTE L'ANNÉE : 350 €**

**ÉTÉ + NOUVEL AN : 320 €**

#### CHAMBRE PARTAGÉE À 2 AVEC SALLE DE BAIN À PARTAGER

Linge en option

**TOUTE L'ANNÉE : 240 €**

**ÉTÉ + NOUVEL AN : 220 €**

#### CHAMBRE PARTAGÉE À 3 AVEC SALLE DE BAIN ET TOILETTE

Linge en option

**TOUTE L'ANNÉE : 150 €**

**ÉTÉ + NOUVEL AN : 130 €**

Nous vous invitons à consulter notre calendrier en ligne pour prendre connaissance des dates de nos séjours :

<https://www.lamaisondujeune.com/calendrier-des-sejours-jeune-et-randonnee-en-provence.html>

# NOUS SITUER

## VENIR À LA MAISON DU JEÛNE

Nous sommes situés

**504 chemin de la Loube – Route d'Equilles – 13760 SAINT-CANNAT**



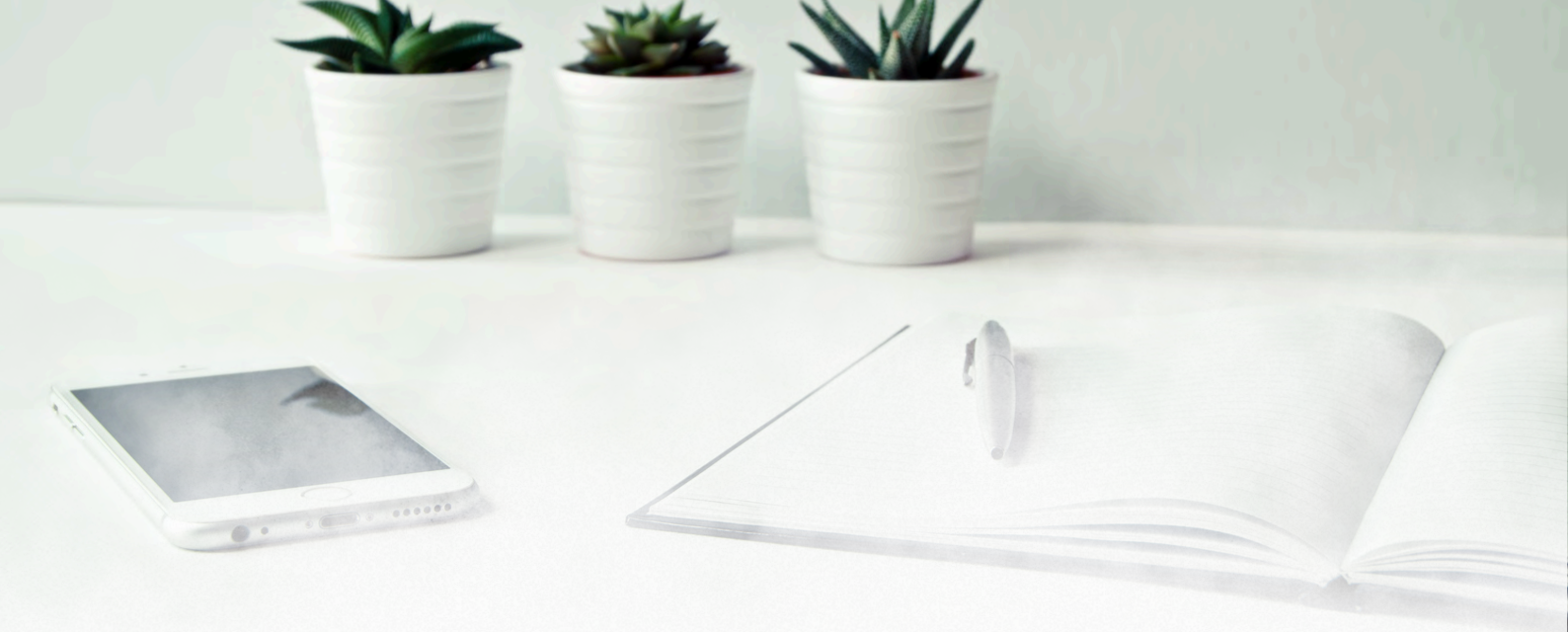
# SI VOUS VENEZ EN TRAIN

## À VOTRE ARRIVÉE EN GARE AIX-EN-PROVENCE TGV

La Maison du Jeûne peut vous transférer, par navettes, de la Gare d'Aix-en-Provence TGV jusqu'à votre lieu de séjour. Le prix du forfait ALLER/RETOUR est fixé à 50,00 €. Il est uniquement valable sur les trains indiqués par nos soins.



TOUTES LES INFORMATIONS PRATIQUES ET UTILES POUR VOUS RENDRE À LA MAISON DU JEÛNE  
VOUS SERONT COMMUNIQUÉES APRÈS VOTRE INSCRIPTION DÉFINITIVE.



## NOUS CONTACTER NOS COORDONNÉES

Pour toute question sur le jeûne, sur nos séjours ou pour vérifier les disponibilités du stage que vous souhaitez suivre, n'hésitez pas à nous contacter !

### **VOTRE CONTACT**

Jean-Pascal DAVID

### **TÉLÉPHONE PORTABLE**

+33 (0)6 62 36 85 74

### **TÉLÉPHONE FIXE**

+33 (0)4 42 97 49 57

### **EMAIL**

[contact@laisondujeune.com](mailto:contact@laisondujeune.com)

### **SITE INTERNET**

[www.laisondujeune.com](http://www.laisondujeune.com)

Retrouvez-nous également sur les réseaux sociaux :

FACEBOOK : [www.facebook.com/La-Maison-du-Jeune-141860292569425](https://www.facebook.com/La-Maison-du-Jeune-141860292569425)

INSTAGRAM : [@laisondujeune](https://www.instagram.com/laisondujeune)

