

VOTRE ODYSSEÉE DE BIEN-ÊTRE COMMENCE ICI

JEÛNE DÉTOX ET RANDONNÉE

Jeûne
Détox &
Randonnée
By Kilukru



Bienvenue sur le chemin du changement



Allier le jeûne à la randonnée pour se ressourcer

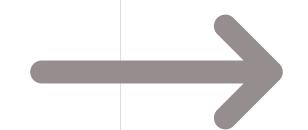
Quelques jours de jeûne... Au 1er abord, cette pratique est contre-intuitive. Il faut manger pour vivre et quelqu'un de « normalement constitué » ne peut pas volontairement s'arrêter de manger !

Si l'on arrête de s'alimenter, on va avoir faim, on va se sentir mal et défaillir ...

Si vous tentez l'expérience, vous verrez qu'il n'en est rien ! Comme moi, vous ressentirez très rapidement les bienfaits de laisser quelque temps de côté la nourriture.

Oui mais en plus, on va randonner ?

Tout à fait. Le fait de marcher active la circulation et donc l'élimination des toxines se fait plus vite.



JEÛNER ? QUELLE BONNE IDÉE !

Venez découvrir un moment privilégié avec vous-même, un voyage intérieur : une expérience inoubliable ! C'est tellement incroyable que j'ai décidé de vous faire découvrir cette pratique encore méconnue en France.

Une semaine de jeûne vaut au moins 3 semaines de vacances.

Une semaine de lâcher prise, de bien-être, de détente, de découverte de son corps et de son esprit d'une autre manière. Une semaine à prendre le temps, le temps de s'écouter, de s'occuper de soi, de ralentir.

Après une petite semaine de préparation chez vous, vous arrivez sur le lieu du séjour et prenez possession de votre chambre. Les horaires sont variables en fonction des saisons et de la météo. Mais nous prendrons notre temps, vous n'êtes pas en séjour Jeûne, Détox et Randonnée pour être bousculés !



CE QU'ELLES DISENT SUR



ÉVELYNE



“Le jeûne m'a offert un précieux moment de reconnexion avec moi-même, me permettant d'intérioriser et de régler des soucis de santé, notamment le psoriasis et le stress.”



HELENE



“Aujourd'hui, avec un IMC amélioré, je suis encore sur mon chemin vers un bien-être optimal. Je suis optimiste quant aux bienfaits futurs de cette transformation.”

[REGARDEZ LES VIDÉOS DE TÉMOIGNAGES](#)



LE JEÛNE BUCHINGER DÉMYSTIFIÉ



LE POUVOIR DU JEÛNE BUCHINGER

Découvrez le jeûne Buchinger, une méthode de jeûne hydrique. Pratiqué à travers les âges et reconnu pour sa capacité à **purifier corps et esprit**, ce jeûne se distingue par son approche douce, utilisant des jus, des tisanes, et des bouillons pour nourrir le corps tout en favorisant une détoxification profonde.

RANDONNÉE : LE COMPLÉMENT NATUREL

Les **randonnées douces**, intégrées dans nos séjours, enrichissent l'expérience du jeûne en favorisant une meilleure circulation et oxygénation. Elles ne sont pas obligatoires mais vivement conseillées pour leurs bienfaits multiples : activation de la lymphe, exploration de paysages inspirants et respiration de l'air pur.

LES BIENFAITS QUI VOUS ATTENDENT

- Soulagez vos articulations : adieu douleurs !
- Gardez la forme plus longtemps
- Réduisez votre hypertension, votre diabète et votre cholestérol
- Boostez vos défenses : un système immunitaire en acier
- Clarté d'esprit : éclipsez le brouillard cérébral
- Objectif minceur : transformez-vous
- Arrêtez de fumer : c'est le moment idéal !

etc...



Découvrez le quotidien d'un séjour chez nous...



LE JEÛNE EST POUR VOUS SI :

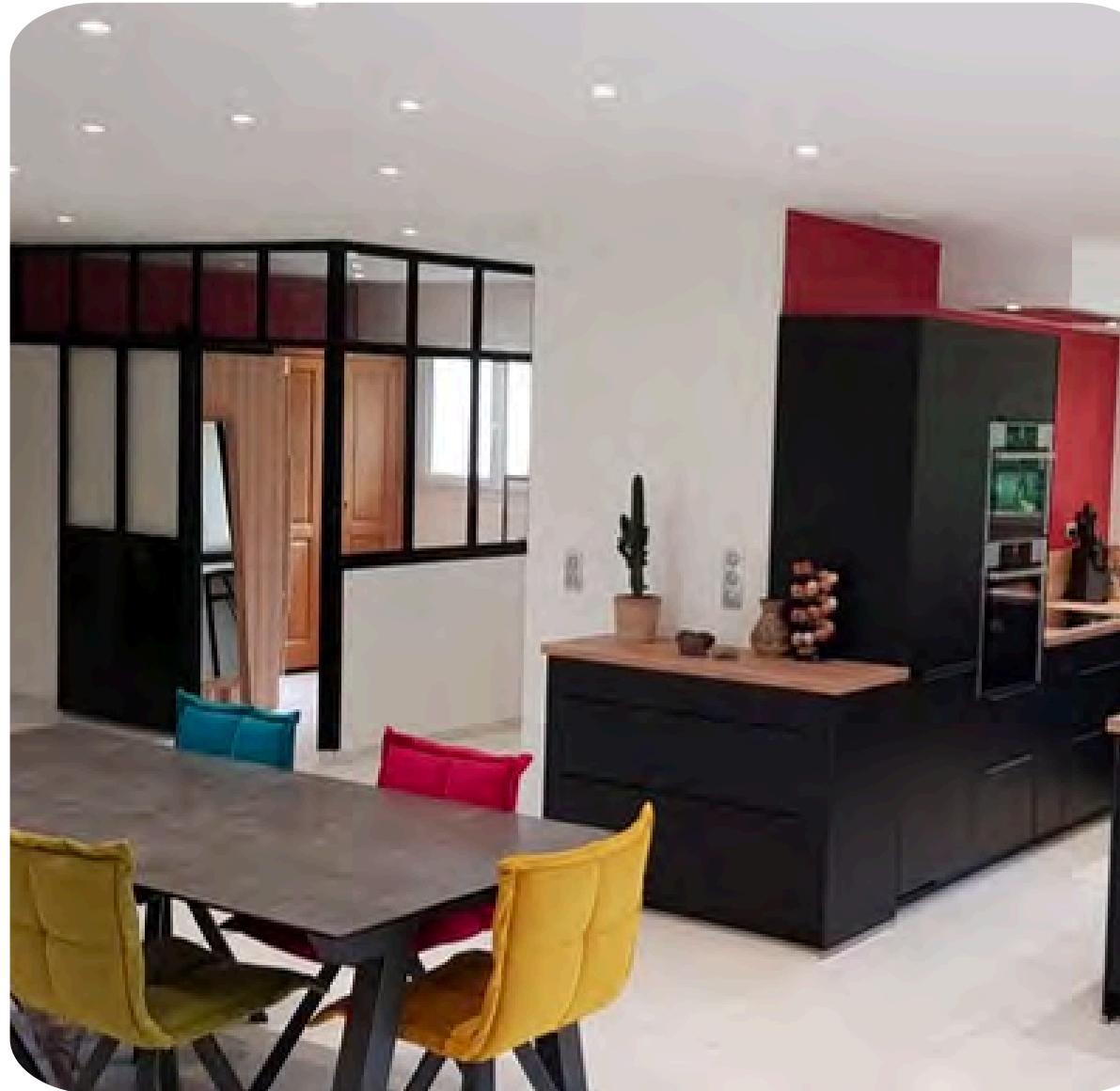
- Vous voulez améliorer votre santé globale.
- La détoxification du corps vous attire.
- Vous souhaitez avoir un confort digestif.
- Le besoin de prendre soin de vous et de vous ressourcer est une priorité.
- Vous avez du mal à perdre du poids et cherchez une nouvelle approche.
- Vous souhaitez améliorer la gestion du diabète.
- Vous vissez un meilleur sommeil
- Vous cherchez à réduire les douleurs articulaires et musculaires

LE JEÛNE N'EST PEUT-ÊTRE PAS POUR VOUS SI :

- Vous cherchez une solution rapide sans implication personnelle.
- Vous n'êtes pas prêt(e) pour les défis du jeûne.
- Vous avez des conditions médicales incompatibles avec le jeûne



À QUOI RESSEMBLE LE LIEU DE VOTRE TRANSFORMATION ?



UN CADRE IDYLIQUE

Immergez-vous au cœur du **Limousin**, dans un domaine de **5600 m²**. Notre grande villa et ses terrasses offrent le cadre parfait pour votre retraite de jeûne.

Vous y trouverez une piscine chauffée, un sauna et une plateforme vibrante, assurant une relaxation totale.

Remarque : les séjours durent 7 jours, 6 nuits

La suite...



UNE JOURNÉE TYPE



LE MATIN

Commencez par un jus frais et partagez vos sensations et votre nuit. Profitez des tisanes et eaux détox tout au long de la journée

RANDONNÉE

Partez pour des randonnées douces, enrichies par une **sortie spéciale avec des chevaux** ou une visite d'une **fabrique de porcelaine de Limoges**.

APRÈS-RANDONNÉE

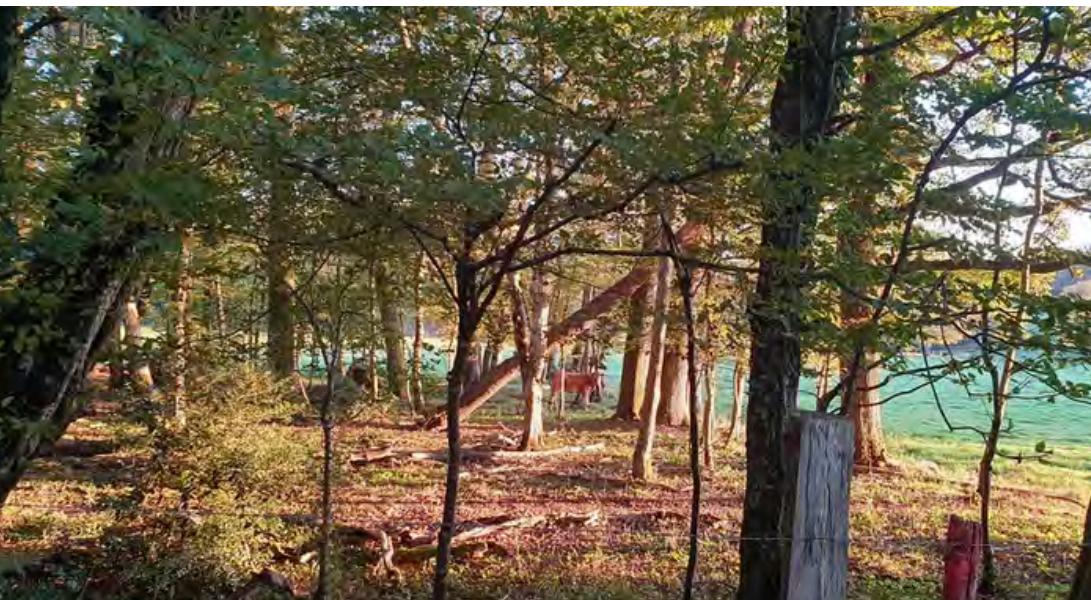
Relaxez-vous au sauna, plongez dans la piscine. Accordez-vous un massage ou une sieste réparatrice.

SOIR

Savourez ensemble un bouillon de légumes, dans un moment de convivialité et de partage. Assistez à une causerie ou un atelier propos par Nathalie



QUELQUES IMAGES DE NOS SORTIES



CE QU'ILS DISENT SUR



Maxime



“Le centre offre une expérience unique, alliant soins personnalisés et découvertes locales. La qualité de l'accueil, le confort et l'adaptation des activités à nos besoins ont contribué à une expérience inoubliable.”



Anne



“Les randonnées quotidiennes se sont intégrées naturellement dans mon expérience de jeûne, sans ressentir de fatigue excessive. Ce fut une belle manière de compléter les bénéfices du jeûne par une activité physique adaptée”

[**REGARDEZ LES VIDÉOS DE TÉMOIGNAGES**](#)





ACTIVITÉS & FORMATION



MASSAGES ET DÉTENTE

Un massage Cupping™ ou Expanse Therapy vous est offert pour compléter votre expérience.
D'autres massages, en supplément, vous seront proposés.



ANIMATION DU SOIR

Les activités sont pensées pour équilibrer dynamisme et repos,
Chaque soir, une animation sur des thèmes variés, tels que la physiologie du jeûne, la nutrition, l'argile ou autres, ainsi que des jeux de société pour des soirées conviviales.



QU'EST-CE QU'ON MANGE EN SORTIE DE JEÛNE ?

Concluez votre séjour par un atelier de cuisine végétale sans cuisson avec **Kilukru**, pour une reprise alimentaire en conscience et délicieuse.



Découvrez les options des séjours.



LES PRESTATIONS INCLUES



- L'accompagnement au jeûne de type Buchinger : jus de fruit et légumes, eau et tisanes à disposition, bouillon le soir, citron, miel, etc.)
- Les exposés thématiques et les ateliers
- Un massage cupping (drainage lymphatique) ou Expanse Therapy offert
- Le matériel et les installations mis à disposition (piscine, sauna, vélo d'appartement, plateforme vibrante, livres, DVD, jeux de société, etc.)
- Le repas de reprise  Kilukru école de CRUsine
- Les transferts vers la gare et les randonnées

La suite...



L'hébergement

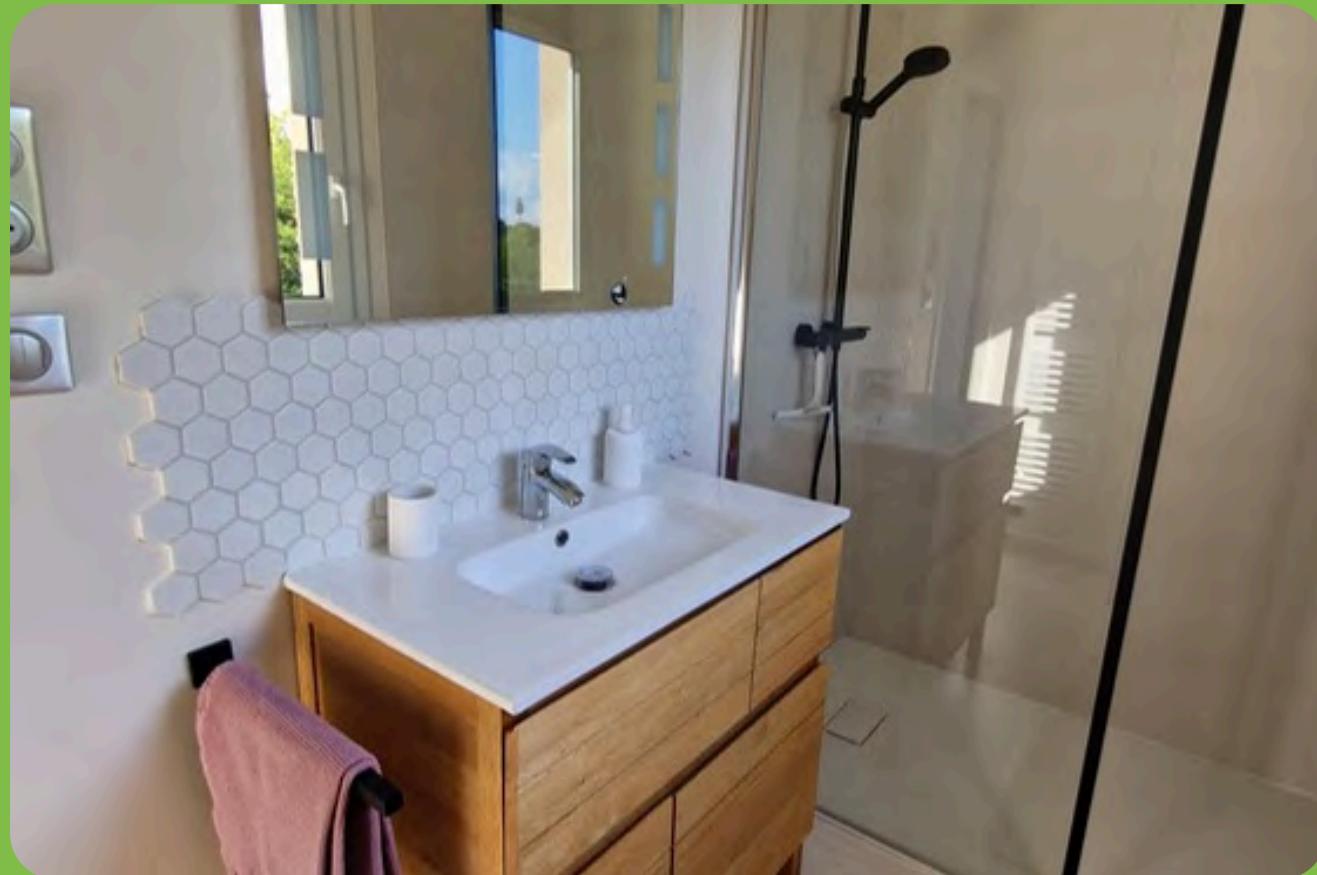


Trouvez le refuge idéal pour votre retraite de jeûne

L'HEBERGEMENT



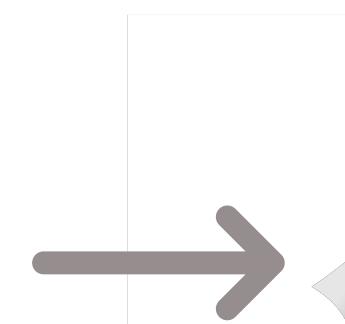
Dans la
Suite



Tarif Stage Tout Compris

- 1 personne : **990 €**
- 2 personnes : **750 € par personne**

- ✓ Lit double
- ✓ Salle d'eau privative
- ✓ Douche à l'italienne
- ✓ WC privatif



L'HEBERGEMENT

En chambre classique



Tarif Stage Tout Compris

- ✓ Lit double
- ✓ Salle d'eau partagée
- ✓ WC séparé dans le couloir

- 1 personne : **870 €**
- 2 personnes : **630 € par personne**

L'HEBERGEMENT



En Chambre Partagée



Tarif Stage Tout Compris

• 1 personne : **720 €**

2 personnes au maximum dans cette chambre

- ✓ Lit simple
- ✓ Salle d'eau partagée
- ✓ WC séparé dans le couloir
- ✓ Petit Prix

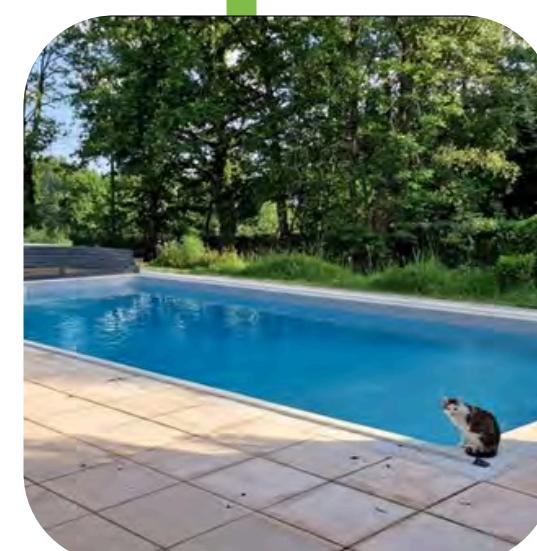
EN RÉSUMÉ, COMBIEN ÇA COÛTE ?

Le **coût total de votre stage** variera en fonction :

- du type de chambre sélectionnée
- du nombre d'occupants.

Vous aurez accès à toutes les prestations quelque soit votre hébergement

par personne	En Suite	En Chambre Classique	En Chambre Partagée
1 personne	990 €	870 €	720 €
2 personnes	750 €	630 €	



CE QU'ELLES DISENT SUR



Stella



“Je suis venue avec des soucis de santé et, comme par magie, le jeûne a contribué à les alléger. Je repars non seulement avec 5 kg en moins mais aussi avec une forme améliorée”



Jayenti



“L'effet inattendu du jeûne a été un désintérêt total pour le tabac, je suis maintenant une ancienne fumeuse.”

[REGARDEZ LES VIDÉOS DE TÉMOIGNAGES](#)



VOICI COMMENT RÉSERVEZ VOTRE SÉJOUR DÈS AUJOURD'HUI :



1. CHOISISSEZ VOTRE DATE

Parcourez les dates des sessions à la page suivante, et choisissez celle qui convient à votre calendrier.

Consultez également les [CGV-CGU](#).

3. SÉCURISEZ VOTRE PLACE

Je vous envoie un RIB sur lequel il suffira de **régler un acompte de 420€**, correspondant à la partie animation du séjour. Votre place sera ainsi réservée. Le solde sera payable 30 jours avant le début de votre séjour.

2. VÉRIFIEZ LA DISPONIBILITÉ

Les places étant limitées et susceptibles d'être rapidement réservées, contactez-moi au **06 10 41 15 49** pour éviter une double réservation.

4. ASSISTANCE PERSONNALISÉE

Besoin d'aide pour choisir votre date ou pour le processus de paiement ? Je suis disponible pour répondre à toutes vos questions et vous assister. N'hésitez pas à me contacter pour une expérience sans tracas.

JE CHOISIS LE MOMENT IDÉAL POUR MON SÉJOUR

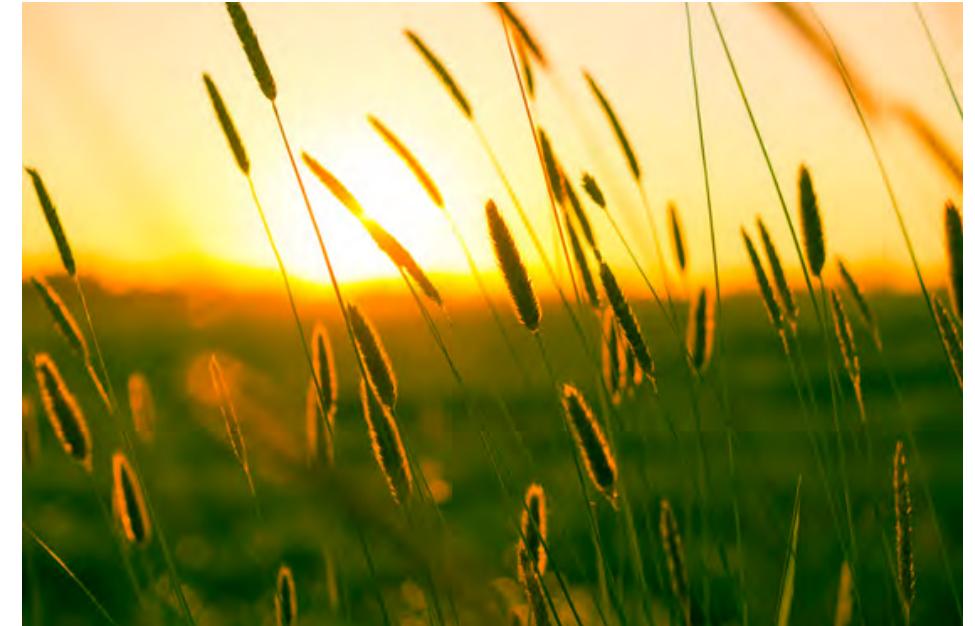
CALENDRIER DES STAGES

~~Du 4 au 10 avril 2026~~ **Complet**

Du 25 avril au 1er mai 2026

Du 2 au 8 mai 2026

Du 11 au 17 juillet 2026



JE VÉRIFIE LA DISPONIBILITÉ DE LA CHAMBRE

j'appelle Nathalie au 06 10 41 15 49 pour être sûr que la chambre est bien disponible.

JE RÉSERVE MA PLACE

je verse un acompte de 420€.

30 JOURS AVANT LE DÉBUT DU STAGE

Je réglerai le solde de mes vacances correspondant à l'hébergement.

LES CONTRE-INDICATIONS

**LE JEÛNE ET LA MONODIÈTE S'ADRESSENT
À DES PERSONNES EN BONNE SANTÉ.**

Jeûner est **strictement contre indiqué** en cas

- d'amaigrissement extrême,
- d'anorexie,
- d'hyperthyroïdie décompensée,
- d'artériosclérose cérébrale avancée,
- d'insuffisance hépatique ou rénale avancée,
- de grossesse ou d'allaitement,
- d'ulcère de l'estomac ou du duodénum,
- d'affections coronaires avancées,
- de décollement de la rétine,
- de psychose,
- d'anorexie,
- de diabète de type 1,
- de maladies tumorales et sclérose en plaques,
- et tout traitement allopathique en général.

**EN CAS DE DOUTE OU
DE TRAITEMENT MEDICAL**

Demandez l'avis d'un médecin spécialiste du jeûne, sur le site de [l'AMJ](#). Cliquez sur la photo ci-dessous pour accéder directement à leur page contact.



LA REPRISE ALIMENTAIRE



A la fin de votre séjour de jeûne, nous vous proposons **un atelier unique sur la cuisine végétale sans cuisson**, animé par moi même.

Ce moment-clé de la reprise alimentaire vous initiera aux secrets de la CRUsine, une méthode de préparation préservant nutriments et vitamines pour une santé optimale. Parfait pour une transition alimentaire douce post-jeûne.



HÉLÈNE

“ L'ATELIER DE CUISINE A ÉTÉ UNE RÉVÉLATION, CELA M'A DONNÉ DES OUTILS PRÉCIEUX POUR REPENSER MON ALIMENTATION ”



C'EST DÉCIDÉ : JE JEÛNE AVEC !



J'AI VÉRIFIÉ :

- Je n'ai pas de contre-indications au jeûne
- je prends des médicaments et je fournirais un certificat médical

JE RÉSERVE MON SÉJOUR EN VERSANT UN ACOMPTE DE 420 €

en cas de doute, je peux contacter Nathalie

- au 06 10 41 15 49
- par mail jdr@jeune-detox-et-randonnee.fr

À TRÈS BIENTÔT



Nathalie Badey

- +33 6 10 41 15 49
- jdr@jeune-detox-et-randonnee.fr
- <https://jeune-detox-et-randonnee.fr>
- 4 Le Haut du Roseau 87220 BOISSEUIL

UN MESSAGE DE NATHALIE

Chaque voyage commence par un premier pas, et ce pas vers votre séjour de jeûne pourrait bien être le plus transformateur que vous ayez jamais fait.

Je suis là pour vous accompagner à chaque étape de cette magnifique transition.

N'hésitez pas à me contacter pour toute question.



MA CERTIFICATION À LA FFJR

Je suis fière d'avoir rejoint la **FFJR**, la fédération de jeûne la plus ancienne en France.

Son but ? Réunir des professionnels qui non seulement respectent des standards élevés de formation, mais qui s'engagent également à suivre une charte de qualité exigeante en matière d'accompagnement et de déontologie.

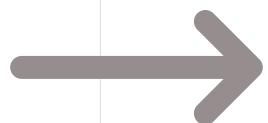
La **certification FFJR** vous offre à vous, jeûneurs confirmés ou en découverte, la certitude de pratiquer cette discipline dans les meilleures conditions possibles, encadrés par une experte.

Pour ma part, cela constitue une chance de partager mes connaissances et mon expérience pour vous offrir la plus haute qualité de service.

Mon but ? Que vous terminiez votre jeûne revitalisé, satisfait et impatient de renouveler l'expérience.



FÉDÉRATION
FRANCOPHONE
JEÛNE & RANDONNÉE





Charte FFJR



Art. 1 Les séjours labellisés FFJR sont libres de toute appartenance politique, partisane ou religieuse.

Art. 2 La FFJR propose des séjours de jeûne bien-être de type Buchinger (eau, tisanes, bouillons filtrés et jus de fruits et/ou de légumes dilués) de 7 jours ou moins, associés à la marche à pied dans la nature comme activité principale.

Art. 3 Les séjours labellisés FFJR s'adressent à des personnes majeures en bonne santé (qui ne nécessitent pas d'une prise en charge médicale). Les Accompagnateurs de Jeûne agréés FFRJ s'engagent à recueillir le consentement éclairé par écrit et à s'assurer que l'état de santé de la personne lui permet de jeûner.

Art. 4 Tous les séjours labellisés FFJR sont assurés par des Accompagnateurs de Jeûne agréés FFJR permettant un encadrement qualifié aussi bien pour le jeûne que pour la randonnée.

Art. 5 Les Accompagnateurs de Jeûne agréés s'engagent à contacter d'urgence le médecin au moindre doute sur l'état de santé d'un jeûneur. La FFJR interdit toute pratique qui pourrait relever de l'exercice illégal de la médecine.

Art. 6 Les Accompagnateurs de Jeûne agréés ont la responsabilité de l'ensemble du groupe de jeûneurs pendant toute la période du stage avec obligation de dormir sur place ou au maximum à 10 min du centre.

Art. 7 Les Accompagnateurs de Jeûne agréés FFJR partagent des informations concernant le jeûne, l'alimentation et l'hygiène de vie en restant dans le domaine du bien-être, et n'utilisant pas de vocabulaire médical (soigner, thérapeutique, ...).

Art. 8 Les Accompagnateurs de Jeûne agréés FFJR utilisent des produits naturels, biologiques et si possible locaux, et proposent un séjour sans alcool, ni tabac et ni drogue.

Art. 9 Les Accompagnateurs de Jeûne agréés FFJR appliquent les règles élémentaires de bienveillance, discrétion et du devoir de réserve.

Art. 10 Les Accompagnateurs de Jeûne agréés FFJR, dans une démarche de contrôle qualité, ont l'obligation de proposer le Questionnaire Qualité auprès de chaque jeûneur lors de chaque séjour.

Art 11 Les Accompagnateurs de Jeûne agréés FFJR s'engagent à respecter les lois et les réglementations applicables dans notre domaine ainsi qu'à faire remonter toute difficulté, évènement indésirable, incident au conseil d'administration pour que la Fédération puisse mettre en œuvre des actions d'amélioration visant à renforcer la sécurité de tous.

Art 12 Les Accompagnateurs de Jeûne agréés FFJR s'engagent à être en règle au niveau des assurances professionnelles et de toutes les démarches administratives nécessaires à l'exercice de la profession.

Art 13 La FFJR s'engage à prévenir toute dérive sectaire au sein de ses centres. Les Centres et leurs encadrants s'engagent à ne pas prétendre apporter des solutions thérapeutiques à des maladies par le biais du jeûne ; ils s'engagent à ne pas tenir de discours susceptibles d'être interprétés comme incitant à rompre avec la médecine traditionnelle.

Art 14 La FFJR surveille et évalue régulièrement que les pratiques des centres labellisés répondent aux valeurs, au cadre ainsi qu'au code éthique et déontologique de la FFJR.

Art 15 Les Accompagnateurs de Jeûne agréés FFJR s'engagent à être transparent sur les tarifs des séjours, les dépenses associées et leur rémunération.

Art 16 Les Accompagnateurs de Jeûne agréés FFJR s'engagent à collaborer avec les autorités de contrôle compétentes en matière de santé et de bien-être s'ils sont sollicités.

Art 17 Les Accompagnateurs de Jeûne agréés FFJR s'engagent à avoir un PSC1 valide et à participer une fois par an minimum à une session de formation continue portant sur les aspects légaux et/ou éthiques et/ou sanitaires liés à la pratique du jeûne.

Art 18 Les Accompagnateurs de Jeûne agréés FFJR s'engagent à utiliser le logo FFJR sur leurs outils de communication et à afficher cette charte sur leur site.

Art 19 Les Accompagnateurs de Jeûne agréés affichent cette charte ainsi que le document « Informations Importantes » reprenant les contacts et précisant que le séjour est accompagné par un professionnel non soignant agréé par la FFJR.