

# Séjour Cévennes : jeûne et randonnée autour de Génolhac

Mont Lozère



## Infos pratiques

Type : Séjours écotourisme

# Description

Randonnées variées au cœur des Cévennes, classées au patrimoine mondial de l'Unesco, prenant en compte le rythme de chacun durant cette période de jeûne, tout en découvrant ces espaces naturels sauvages et protégés.

Hébergement très confortable au Mas Nouveau, un ancien corps de ferme rénové en gîte d'accueil avec un espace bien-être : spa et hammam. (Possibilité de massages).

Des groupes maximum de 10 personnes pour un accompagnement personnalisé et un bien-être total pour chacune et chacun d'entre vous.

Un encadrement de qualité avec une équipe complémentaire :

**Brigitte** : en accompagnement du jeûne, yoga, relaxation et méditation, elle est présente tout au long du séjour avec sa bienveillance et son immense écoute.

**Serge** : accompagnateur en montagne pratiquant le jeûne depuis de nombreuses années, il saura prendre soin de vous tout au long des randos, mais aussi vous faire partager sa passion et sa connaissance de son « pays Cévenol » !

## Journée type

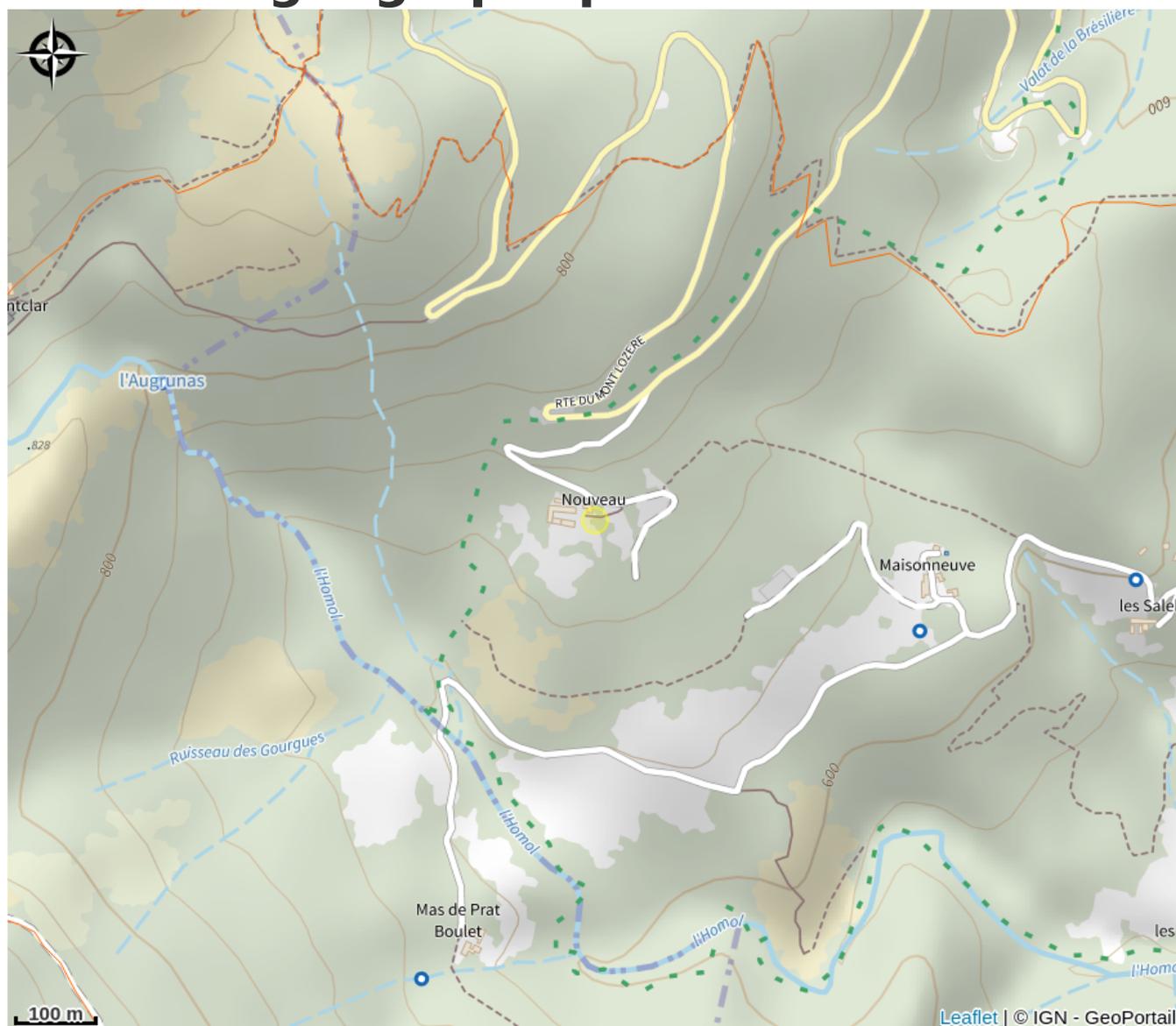
- **Le matin** : après la tisane du matin et un réveil sans contrainte ; mouvements de yoga et d'éveil du corps en douceur pendant environ 30 minutes avec Brigitte.
- **Départ de la randonnée**, vers 9h30 marche pendant 4 à 5h avec de nombreuses pauses ressourçantes le long de sentiers sauvages tout en se nourrissant de la lumière et des paysages naturels des Cévennes. Serge, votre accompagnateur de randonnées, enfant du pays, sera à l'écoute du rythme de chacun tout au long de la journée. Il encadre des séjours jeûneurs depuis 2005.
- **Après la randonnée** : exercices d'étirement et de respiration avec Brigitte pour une récupération bienfaitrice. Puis temps libre pour chacun. (Accès possible au hammam ou au SPA).
- **En fin de journée** avant le « repas », séance de relaxation et d'assise d'environ 30 minutes avec Brigitte pour ceux qui le souhaitent. « Repas » avec

un bol de bouillon (uniquement l'eau filtrée des légumes) et échanges libres autour des ressentis de la journée.

- **En soirée** (2 soirées prévues) informations sur le jeûne, l'équilibre acido-basique, la gestion du stress...

*A savoir : afin que le séjour se déroule dans les meilleures conditions, un questionnaire à compléter à l'inscription est validé par un médecin et un suivi post-séjour est ensuite réalisé pour vérifier que la reprise alimentaire se passe bien.*

# Situation géographique



# Toutes les infos pratiques

## Contact

Mas Cavaillac,  
30120 Cavaillac  
0467812395  
0608252148  
[https://www.facebook.com/  
Semellesauventrando](https://www.facebook.com/Semellesauventrando)  
[contact@semellesauvent.com](mailto:contact@semellesauvent.com)  
<https://semellesauvent.com/>

## Source



Parc national des  
Cévennes  
[http://www.cevennes-  
parcnational.fr/](http://www.cevennes-parcnational.fr/)