



# Séjour Jeûne Randonnée et Yoga en Aveyron 12



**Du 06 Juillet à au 12  
Juillet 2026 à La  
Bastide l'Evêque**



*Claire, naturopathe, professeure de  
hatha yoga et accompagnatrice de jeûne  
et randonnée formée à la FFJR, vous  
convie à une semaine de jeûne  
Buchinger au cœur de la nature.*

## Au Programme:

- Jus de légumes et fruits frais
- Des randonnées quotidiennes choisies et adaptées
- Du Yoga doux tous les jours (facultatif), des soins corporels (en option) et des moments de détente dans le sauna
- Des temps de repos, d'intégration et de silence mais aussi des temps de partages et d'échanges
- Des conférences et/ou ateliers toujours en lien avec le bien-être
- Repas de reprise alimentaire partagé en fin de semaine
- D'autres surprises car on adore l'imprévu!

✉ [clairelegoff.dipayatra@gmail.com](mailto:clairelegoff.dipayatra@gmail.com)

📷 [@dipayatra\\_claire\\_le\\_goff](https://www.instagram.com/dipayatra_claire_le_goff)

☎ 06.26.79.06.19

**Séjour accessible à  
partir de 670 euros  
en chambre partagée**