

SAINT-SAUVEUR-EN-RUE BIEN-ÊTRE

Emmanuel Roux lance Esprit Jeûne

Emmanuel Roux, enfant du village, vient de lancer son entreprise, Esprit Jeûne, basée sur des séjours de remise en forme et détox « Jeûne et Randonnée » dans le Pilat et les Alpes.

Faire des séjours bien-être tout en faisant découvrir la région : c'est l'objectif que s'est fixé Emmanuel Roux quand il a créé Esprit Jeûne. Lancée ce printemps, l'entreprise créée par le Saint-Salvatorien a déjà un agenda bien rempli. En effet, le bien-être est un secteur qui a le vent en poupe en ce moment. Les séjours sont organisés sur une semaine, où les clients vont faire des activités conciliant la randonnée, le yoga et le jeûne. Le but étant de trouver à faire « du bien » aux participants, à remettre les compteurs à zéro. Dans le Pilat, les logements sont situés soit au nouveau gîte de Logelière, à Saint-Sauveur, soit à la Rivoire sur la commune de Saint-Julien-Molin-Molette. Les séjours alpins sont effectués au cœur de la Vanoise, à Pralognan (73). Esprit Jeûne est agréé à la Fédération francophone de jeûne et randonnée (FFJR), un réseau officiel qui compte une soixantaine d'adhérents en France. Ce type d'activité est le premier du genre à ouvrir dans la Loire.

« Destiné aux personnes en bonne santé »

« Les séjours que je propose sont destinés aux personnes qui sont en bonne santé, explique Emmanuel Roux, ce ne sont pas des séjours thérapeutiques. » Quelqu'un qui participe à cette remise en forme le fait pour faire une



■ Emmanuel Roux (à gauche) avec un groupe de Parisiens et de Lyonnais au gîte de Logelière. Photo Lucas ORIOL

pause littéralement, se couper du monde extérieur. Les semaines sont conçues de façon à ce que les personnes se sentent bien, à ne pas les bousculer. Des intervenants extérieurs viennent compléter le dispositif. Par exemple, il y a Marie, praticienne en médecine traditionnelle orientale, Stéfanie, productrice de tisanes et

d'huiles à Vanosc (07), Mathilde, une ostéopathe et Florence, qui est conteuse. Esprit Jeûne a un avenir prometteur puisque les places des deux prochains séjours, prévus à la fin du mois et début juin, sont déjà bien remplies, avec des participants venant de toute la France. Selon la demande, Emmanuel Roux pourrait augmenter la ca-

pacité de certains groupes. C'est donc une nouvelle sorte de vitrine pour nos belles montagnes pilatoises !

PRATIQUE Le prix d'un séjour est de 550 euros par personne (acheminement au centre de séjour et prestations individuelles par les intervenants non compris dans le prix). Contact : jeune-rando-yoga.fr. Emmanuel Roux : Tél. 06.81.22.25.46.

Une journée type de bien-être et de jeûne

Dans une journée, le levé se fait en douceur avec un petit-déjeuner autour d'un jus de fruit local. Ensuite, le groupe part dans une randonnée adaptée, dans la forêt de Taillard, à Burdignes, au Crêt de la Perdrix ou à Gimel, afin de faire découvrir le paysage et la région. Le but est d'avoir une activité physique et de trouver un rythme pour compléter le jeûne. Emmanuel Roux propose aussi des activi-

tés de yoga afin de se recentrer sur soi-même. Le jeûne, suivi, concilie entre la consommation de tisanes locales et de bouillons, le but étant de nettoyer son organisme. Les visiteurs ont un temps libre assez important, afin qu'ils puissent faire les activités qu'ils veulent : discussions, repos, lecture, etc... Plusieurs intervenants extérieurs viennent aussi compléter le séjour proposer par Emmanuel.