



Séjour de Jeûne

18 - 25 mai 2019

Case de la Forge
Château de Chaumont Lagasche
71220 St Bonnet de Joux

C'est à partir de nos propres expériences et en nous appuyant sur notre pratique professionnelle, que nous avons conçu ce projet :

Nous envisageons ce Séjour de Jeûne comme un processus d'Eveil durant lequel il convient d'être à l'écoute de soi, de s'observer pour redécouvrir sa véritable Identité.

Ce sont des moments à vivre entre recueillement et expansion dynamique : découvrir ses propres forces et ressources, sa capacité d'autonomie personnelle est une découverte exaltante et merveilleuse qui n'exclut pas le mouvement !

Qu'est que le jeûne hydrique ?

C'est une pratique antique qui consiste à ne plus ingérer de nourriture solide et à s'assurer un apport en vitamines et minéraux en buvant des bouillons de légumes, des jus de légumes lactofermentés ou des jus de fruits.

Ce genre de jeûne n'est ni médical, ni thérapeutique : sa vocation est de maintenir ou rétablir un bon état général.

Pourquoi jeûner ?

Le "jeûne hydrique" permet de mettre les organes au repos et, en allant puiser dans les réserves, de détoxiner le corps qui perd du poids par la même occasion. Toutefois, à nos yeux, le but d'un jeûne est fondamentalement spirituel. L'allègement physique et le ralentissement de l'activité induits par l'absence de nourriture et d'activité digestive, facilitent un retour sur soi. Un jeûne est une occasion exceptionnelle pour sortir des vieux schémas qui brident notre expression libre. Ce temps pour soi, hors du Temps, permet de transformer sa vie puissamment, profondément et dans la Joie ! Jeûner c'est choisir de reprendre les rênes de soi-même en déprogrammant les conditionnements et renaître.

Comment jeûner ?

Le processus commence par une réduction alimentaire d'une semaine pour aboutir à une mono-diète fruits ou légumes d'une journée avant d'entrer dans le jeûne lui-même. L'arrêt se fait ensuite sans peine. Les 3-4 premiers jours peuvent demander un repos plus ou moins important selon les cas, et si ce besoin est respecté en plein accord, on se réveille un beau matin plein d'énergie et d'enthousiasme.

Le jeûne que nous vous proposons va durer 7 jours, et à son terme, vous pourrez décider de continuer ou de vous ré-alimenter très progressivement ainsi que nous vous l'expliquerons.



Qui nous sommes ...

En dehors de notre cursus commun de Kinésiologie, Naturopathie, Energétique, nous avons développé individuellement des compétences propres : Sophrologie et Géobiologie, pour Eric. Yoga, Méditation et Gong, pour Catherine.

Nous collaborons souvent à l'élaboration de projets ou protocoles de travail en nous appuyant sur notre complémentarité.

Enseignants par vocation, l'animation, le partage et la rencontre avec vous sont notre axe de vie.

Nous conseillons et pratiquons une bonne hygiène de vie non rigoriste car, spirituellement nous savons bien que nous sommes des humains, venus là pour savourer la vie sur Terre et qu'à ce titre, l'Unité nous conduit à expérimenter tous les aspects qu'elle nous offre sans dogmatisme, en toute ouverture.

*Le programme que nous vous proposons est riche et dense,
mais flexible, chacun étant toujours libre de participer ou pas :*



Yoga et méditation au quotidien, Sophrologie,



Bains de Gong ...



Séances de Kinésiologie à volonté selon les besoins (possibilité de 8 séances d'1/2 h chaque jour)



Des visites touristiques et des balades dans la nature



Des "leçons" de naturopathie et des échanges fondés sur le respect et la compassion.

Au terme de ce séjour, vous reprendrez le cours d'une vie renouvelée en vous ré-alimentant progressivement ou en continuant le jeûne encore quelques jours si tel est votre désir.

Tout au long du processus, en amont et à la sortie, nous serons à votre écoute pour vous guider, expliquer et équilibrer les émotions



Le lieu du séjour

Gîte de la Forge, Château de Chaumont Laguiche, 71220 St Bonnet de Joux
https://www.grandsgites.com/gite-71-forge-chateau-2874.htm#bloc_autres_photos

Nous avons choisi ce cadre accueillant pour que vous vous sentiez comme "à la maison" : petit groupe de 11 personnes, hébergement en chambre individuelle pour se retrouver et se reposer à loisir, dans un lieu propice à la méditation, au yoga et proche de balades agréables.

Nous serons à vos côtés pour vous guider dans vos changements d'état, décrypter, expliquer mais aussi partager de beaux moments de rencontre.

Une **réunion d'information** a lieu **samedi 10 novembre 2018 de 14h00 à 15h30**

dans notre cabinet de soins, au 2 Buisson Jean Chêne à Pierre de Bresse :
nous pourrons alors vous expliquer le programme en détail
et répondre à toutes vos questions.

Cette réunion ne vous engage à rien, mais constitue une première étape déterminante si vous vous décidez pour cette belle aventure !

Merci de vous inscrire à l'avance avant le 5 novembre 2018 :
tel : 03.85.74.59.42

Prix du séjour : 920 € incluant :

- *Etude du questionnaire individuel de santé, motivations, habitudes alimentaires remis à l'inscription,*
- *Une semaine en chambre individuelle (linge inclus)*
- *Phytothérapie personnalisée pour 15 jours*
- *Les bouillons, tisanes, jus de fruits et de légumes lactofermentés bio*
- *Les cours de yoga, naturopathie, sophrologie, bains de gong...*
- *Les séances de Kinésiologie à volonté et notre présence professionnelle 24h/24*
- *Les visites :*
Château de Chaumont Laguiche (<http://www.chaumont-laguiche.fr/>) où nous résidons ... visite privée et guidée !
Château de Digoine (<http://chateaudedigoine.fr/>),
Jardin du Phénix (<http://www.lejardinduphenix.fr/>)

