

VOTRE SEMAINE DE JEÛNE EN IMMERSION

*« Si je souhaite accompagner un Être vers un but précis,
Il est nécessaire de s'approcher de là où il est et de commencer là,
justement là. En comprenant ce qu'il comprend, je pourrai ainsi le
servir et l'éclairer » Inspiré d'un texte de Kierkegaard*

EN AMONT

En préparation de votre immersion, il est nécessaire de faire **un état des lieux** de votre santé et recueillir les informations sur votre mode de vie sous forme d'un questionnaire (anamnèse).

Suite à votre inscription, je vous ferai parvenir le questionnaire puis je vous proposerai un **programme personnalisé** de réglage et de descente alimentaires, ainsi que mes recommandations pour vous préparer à une immersion optimale.

Pour infos sur le réglage alimentaire personnalisé (compris dans le forfait immersion)

CLIQUEZ ICI



Je vous transmettrai toutes les informations nécessaires pour comprendre, appréhender et préparer votre jeûne en **totale sérénité**. Je me tiendrai à votre disposition pour faire un point sur vos objectifs, vos éventuelles problématiques ou questions.

Cette préparation se fait de façon **simple et détendue** et je vous mettrai en confiance si certaines appréhensions et résistances persistaient.

Prenez le temps de désirer cette immersion, de vous y préparer, de la visualiser dans la quiétude, la confiance et l'enthousiasme.

Vous verrez à quel point, c'est réjouissant.

*« Il n'y a aucune preuve que le jeûne
soit dangereux alors qu'il y a des preuves solides
qu'il soit bénéfique » Pr Valter Longo.*

DÉROULEMENT DE VOTRE SEMAINE EN IMMERSION

Il s'agit d'un jeûne hydrique (uniquement de l'eau osmosée) pour une meilleure efficacité, et diverses autres raisons. Vous avez toutefois la possibilité de consommer des jus et/ou bouillons si telle est votre envie. La détoxination opérera aussi. Nous en discuterons, le cas échéant, lors de votre préparation.

Soyez sûr que la faim n'a aucune place dans un stage de jeûne. Et vous apprendrez très vite à faire la différence entre ce que vous croyez être la faim (mentale) et l'envie éventuelle de manger qui est très facile à court-circuiter. C'est pour cela aussi que j'aime appeler cette immersion : JEÛNE CONSCIENT.

Nos vies sont structurées par les heures de repas, voire pour certains l'attente des repas, qui ponctuent nos journées.

En expérimentant le jeûne, vous prenez conscience de cette structuration du temps en corrélation avec une consommation liée à la surabondance de nourriture à portée de mains à tout moment et, bien souvent, en lien avec nos états émotionnels.

Le jeûne déstructure le temps et favorise une prise de conscience du « pourquoi » et du « comment » de nos habitudes alimentaires et de nos états émotionnels.

Le jeûne ouvre des perspectives pour se nourrir moins et mieux et nous reconnecter à notre intériorité avec l'objectif de vivre mieux.

Votre stage de jeûne sera d'autant plus simple si vous l'entrez avec enthousiasme et un réel désir de vous libérer de toutes **croyances** personnelles et collectives reliant la nourriture à la vie, et l'abstinence à la maladie.

EMPLOI DU TEMPS

Vos journées seront ponctuées par des activités (facultatives) et des pauses. Il est "adapté" en fonction de votre énergie, mes ressentis, la météo et vos souhaits.

- **Réveil** : étirements, yoga, Qi Gong, méthodes de respiration sur la plage.
- **Débriefing** de votre état des lieux : tension, pulsations, poids et autres paramètres, temps de paroles, connaissance de Soi.

Chaque jour, je vous propose :

- **un atelier de santé** : physiologie du jeûne, symptômes, bénéfices, la digestion, l'influence de l'esprit sur le corps, les erreurs alimentaires et aliments néfastes, les aliments bénéfiques, l'eau, l'équilibre alimentaire, la reprise alimentaire, etc...
- **des relaxations et/ou des méditations**
- **des films et documentaires** ciblés sur divers sujets en relation avec le jeûne, l'alimentation et la connaissance de Soi.

Une Chi Machine sera à votre disposition pour aider à la détoxination.

Une masseuse sera présente selon vos demandes (hors forfait). Elle pratique notamment le massage Chi Nei Tsang totalement adapté au jeûne et à la détoxination.

Vous verrez, le temps passe très vite !

L'intérêt de vous proposer un planning est aussi en lien avec cette déstructuration inhabituelle du temps (absence d'horaires et de préoccupations de repas !) qui vous ouvre la porte vers le Soi.

Tout est facultatif bien sûr. De plus, je m'adapte à vous et je modifie au jour le jour selon mon ressenti.

Ayez bien conscience que vous ne recevrez que ce dont vous avez besoin.

«Parfois, il est préférable de ne rien dire et de laisser le silence s'occuper des choses»

EN AVAL DE VOTRE JEÛNE

À la suite de votre jeûne, je vous enverrai les documents sur tous les sujets abordés lors de votre immersion ainsi que les liens sur les thèmes qui vous auront particulièrement intéressés ou interpellés.

L'hygiène de vie, tout comme une alimentation saine et équilibrée devront être mises en place pour **poursuivre et consolider** les bienfaits de votre jeûne.

DE NOMBREUSES INDICATIONS :

Reposer, régulariser, réparer, régénérer, renouveler, retrouver, relancer, remédier, rénover, restaurer, reconstituer... RE-NAÎTRE.

- **Booster** votre énergie vitale et gagner en vitalité.
- **Protéger** l'organisme contre les infections.
- **Contribuer** au maintien d'une bonne santé globale (accompagné d'une hygiène alimentaire, hygiène physique, hygiène mentale et hygiène émotionnelle/ hygiène des pensées), l'améliorer, voire vous soigner.
- **Prévenir, améliorer, soigner** les maladies telles que l'excès de cholestérol, de triglycérides, allergies, asthme, eczéma, hypertension, diabète type 2, douleurs rhumatismales et arthritiques, polyarthrite rhumatoïde / maladie auto-immunes, foie gras (stéatose), surpoids, dépression, stress, Alzheimer, chimiothérapie, et autres pathologies dans les différentes sphères cardio-vasculaire, hépatique, pulmonaire, urinaire et rénale, gastro-intestinale, hormonale, neurologique, dermatologique, etc..., tabagisme et certaines dépendances...

- **S'alléger ou stabiliser** votre poids sans régime, suivi par un équilibrage alimentaire personnalisé (compris dans le forfait).

Voir le réglage alimentaire



- **Prévenir le vieillissement.** Impact sur la longévité... en bonne santé.

LES CONTRE-INDICATIONS :

- Trop grande faiblesse, déminéralisation,
- Maigreux, cachexie
- Troubles alimentaires (anorexie)
- Diabète de type 1 (insulino-dépendant)
- Insuffisance hépatique ou rénale sévère
- Hyperthyroïdie non stabilisée
- Grossesse, allaitement
- Tuberculose pulmonaire
- Décollement de rétine
- Ulcère de l'estomac et duodénum

Dans certains cas, selon certains symptômes ou maladie, selon leur ancienneté, selon les ressources et l'état de santé global, nous étudierons ensemble la possibilité de participer ou non à une semaine d'immersion hydrique (à l'appui d'un bilan sanguin si nécessaire).

Il n'y a pas non plus de limite d'âge. J'ai déjà accompagné des personnes de 18 ans comme d'autres de 80 ans ! Tout dépend de l'état général.

Contactez-moi si besoin



PROLONGATION DE VOTRE SEMAINE EN IMMERSION

À l'issue de votre semaine de jeûne et après votre reprise alimentaire, la vie reprend son cours et vous aurez toutes les clés pour entretenir les pratiques enseignées.

Il est possible de prolonger de 1, 2 ou 3 jours votre semaine en immersion pour être accompagné dans votre reprise alimentaire et bénéficier ainsi de conseils divers et culinaires.

Je vous propose cette option complémentaire et personnalisée en concertation avec vos souhaits et vos besoins. Informations sur demande.

Votre semaine en immersion peut aussi être suivie d'un accompagnement sur 6 mois

Offre mentoring



L'objectif de cet accompagnement-mentoring est de consolider les changements mis en place et d'échanger sur divers sujets de votre moment présent.

LES TARIFS

TARIFS

LE PRIX DE LA SEMAINE DE JEÛNE EN IMMERSION

- **680 euros TTC hors hébergement**
si options jus : 60 euros à ajouter
- **880 euros TTC avec hébergement**
sur place pour les 6 premiers inscrits.

Au-delà des 6 premiers inscrits, les jeûneurs seront hébergés à moins de 100 mètres du lieu.

Groupe de 8 personnes (maximum)

C'est pour moi une vraie joie et un privilège de vous accompagner dans la simplicité de l'énergie du cœur en lien avec mon expérience directe, professionnelle et personnelle, à la rencontre de « QUI JE SUIS » et de « QUI VOUS ÊTES » dans le respect de l'altérité.

FAITES-VOUS CE CADEAU, IL EST INESTIMABLE



Toutes **les dates** à jour dans l'onglet :
« **contact / dates** »
Et pour vos demandes personnalisées : [contactez-moi.](#)

POUR VOTRE INSCRIPTION



« Le jeûne est mis en relation avec la liberté, il s'agit de jeûner de ce qui nous aliène le plus... Chacun sait alors où son jeûne doit se situer, parce que chacun sait ce qui le rend «dépendant», aliéné à une habitude qui n'est pas nécessairement une nourriture. Chacun sait avec quoi il comble son manque... »

Le jeûne n'est pas une compétition ou une performance, mais un repos et une grâce. Le corps se refait, l'esprit se fortifie, l'âme s'abandonne. Ce n'est pas un châtiment ou une privation d'être, mais une libération, une accession à ce que nous sommes vraiment » Jean-Yves Leloup