



🌻 - Au fil de Soi... 🌻 ...Au fil de Soi... 🌻 ...Au fil de Soi... 🌻

Une introduction pour me présenter à vous, chère lectrice, cher lecteur qui avez à cœur de **PRENDRE SOIN** de vous

Qui suis-je ? Pourquoi cette newsletter ?

La moindre des choses est donc de me présenter afin de savoir à qui vous avez affaire si vous souhaitez me lire chaque semaine !

Voilà bientôt 1 an, « **Jeûner vers Soi** » est né avec ce leitmotiv, et on peut dire le mantra, qui me personnalise :

« **Ma joie et mon privilège : vous accompagner à vous reconnecter à votre corps et à votre cœur par le jeûne et le dialogue conscient** ».

Au-delà d'un mantra et d'un jeûne, il est une promesse : celle d'aller à votre rencontre là où vous êtes et tel(le) que vous êtes pour tisser le lien du bien-ÊTRE dans l'énergie et la puissance du cœur. Et ce lien passe par le dialogue conscient avec soi-même puis avec l'autre dans une réelle altérité et avec la plus grande authenticité qui soit. Quelle légèreté !

Ce bien-ÊTRE pour être pérenne, repose sur plusieurs piliers de santé : l'physique, mentale, psychique et émotionnel. Et je peux dire aujourd'hui que j'ai la légitimité de transmettre, avec cette immense énergie et joie qui me caractérisent, tout ce que j'ai appris, étudié et expérimenté ces 35 dernières années dans mon parcours de vie et de soignante. Ce parcours m'a amenée -après 5 années d'accompagnement de jeûne avec un naturopathe- à « Jeûner vers Soi » et à la joie d'**ÊTRE SOI**, ce long chemin de connaissance si vaste et sans limite sur lequel je chemine chaque jour.

Je me positionne en tant qu'**accompagnatrice**, plus que comme thérapeute, car cette appellation chère à mon cœur me semble plus douce et puissante, et en tout cas plus appropriée à ma démarche. Celle de rester centrée sur la Personne, à son écoute, libérée de tout jugement et interprétation et dans le seul but d'expanser, de déployer et de toucher l'essence même de qui nous sommes vraiment... avec nos lumières et nos ombres, nos forces et nos faiblesses et... les « embrasser » avec tendresse.

D'infirmière spécialisée et « ancienne malade » à accompagnatrice en jeûne conscient, il y a eu quelques décennies et expériences entre les deux ! Passionnée par mon métier d'infirmière et par la relation d'aide, je me suis orientée très tôt vers des spécialisations ciblées sur le soin dans la globalité de l'Être : formation de conseillère conjugale et familiale puis un diplôme inter-universitaire de soins palliatifs, formation d'EFT (Emotional Freedom Techniques), et tant d'autres depuis 35 ans...

Outre l'expérience directe, j'ai eu la chance de rencontrer des

enseignants exceptionnels. Ils m'ont éclairée, souvent « dérangée » et je trouvais ainsi une nouvelle voie révélatrice très enrichissante et en parfaite congruence avec ce que je souhaitais transmettre : la connexion à Soi à travers le jeûne mais aussi la santé alimentaire, psychique et émotionnelle. Tout ce qui faisait sens pour moi.

J'ai ainsi ouvert ce chemin de la santé globale mais surtout celui du cœur qui conduit inéluctablement au centre de soi-même et à la disponibilité de sa propre rencontre et de l'ouverture aux autres. Le sens de ma vie, et la profonde joie qui l'accompagne, se conjuguent parfaitement avec cette « **liberté d'ÊTRE** », tendre à mon cœur, au travers de « Jeûner vers Soi » et qui conduit à mon épanouissement et à tous celles et ceux qui y sont amenés.

Cette combinaison, dont j'ai pu mesurer l'efficacité auprès de nombreux participants, je l'ai nommée « **JEÛNE CONSCIENT** ». Et j'aime à dire que le jeûne est un "prétexte". Certes, il est un outil puissant de détoxination mais surtout une opportunité de reconnexion à Soi et in fine de santé holistique.

Dans les immersions de jeûne et dialogue conscient que j'anime, j'accompagne les jeûneurs dans leur quête de santé et de bien-être, tant au niveau physique, psychique qu'émotionnel et sans **aucun dogme**. Et ce, dans un lieu propice à la sérénité, au bord de la plage, sur l'île de Ré.

Beaucoup de sujets sont développés lors de ces immersions, que ce soit de nature alimentaire autant qu'émotionnelle. L'objectif de ma newsletter que j'ai nommé « **AU FIL DE SOI** », est de vous partager des extraits de mes ateliers (dans les divers domaines), des sujets qui me parlent, d'autres dont on entend parler, des textes qui font avancer ou au moins réfléchir, ou des vidéos que je trouve appropriées à mon activité. Tout aussi important que le jeûne proprement dit, je vous parlerai de thèmes variés dont bien sûr celui de l'alimentation saine, équilibrée, simple, diversifiée et adaptée à chacun pour rester en bonne santé. Et, bien entendu, du jeûne (hydrique et/ou aux jus), de ses vertus, des recherches sur le sujet, etc...

A priori, cette newsletter sera bi-hebdomadaire, avec sans doute des « hors-séries » car « Au fil de soi » porte bien son nom et il se peut qu'au fil des jours, l'impatience me gagne de partager... ! Le lundi (ou mardi), je vous proposerai un texte à réflexion ou une phrase éclairante et le vendredi (ou samedi) une thématique de santé. Je vais aussi m'atteler à synthétiser au mieux pour que la lecture soit fluide et concrète.

Pourquoi un texte ou une phrase inspirante le lundi ou mardi ?
Pour bien commencer la semaine !

Vous avez peut-être déjà lu certaines de mes publications sur ma page Facebook et remarqué que je poste régulièrement des phrases ou extraits de texte. Je tiens à préciser à nouveau ici qu'il ne s'agit pas de "bla-bla-bla" ni d'un effet de mode mais plutôt d'une réelle correspondance avec mon énergie, mes ressentis, et ce que je choisis de vivre le plus justement, le plus honnêtement et le plus sincèrement au cœur de moi-même.

Ces phrases et ces textes, et l'énergie que j'en extrais, m'apportent de belles réverbérations, m'inspirent et me nourrissent au quotidien depuis de très nombreuses années et j'aime les partager lors de mes accompagnements pour, à leur tour, inspirer les jeûneurs et engager une réflexion commune.

Et Voilà ! Bienvenue à « fil de Soi » avec « Jeûner vers Soi »

J'ai bien conscience du flux continu et parfois de « l'encombrement » de vos boîtes mail mais vous pourrez vous désinscrire à tout moment et pour que vous ne perdiez pas « Au fil de Soi » dans vos SPAM, vous pouvez m'ajouter à vos contacts.

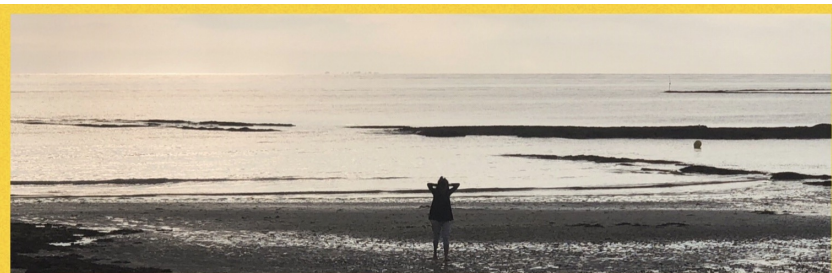
De plus, vous pourrez à tout moment communiquer avec moi via les différents réseaux et moyens de communication : téléphone, mail, Facebook/messenger, sms...

Je vous remercie de m'avoir prêté attention et vous souhaite bienvenue au cœur de « **Jeûner vers Soi** » à travers ce **FIL**.

Sophie

*« Tout le chemin de la vie, c'est de passer
de l'ignorance à la connaissance,
de l'obscurité à la lumière,
de l'inaccompli à l'accompli,
de l'inconscience à la conscience,
et de la peur à l'Amour. »*

Frédéric Lenoir



Jeûner est un formidable « outil » de libération. La Libération des maux de nature physique, psychique et émotionnelle.

Le corps est biologiquement conçu pour se maintenir en pleine santé et dans un état de bien-être permanent et le non bien-être et la maladie ne sont que des révélateurs de nos états intérieurs. Les symptômes ne sont que l'illustration de nos désordres émotionnels.

Le jeûne est une méthode naturelle préventive ou curative en faveur d'un réel « reset ». Il réactive notre énergie vitale, cette force de vie qui unifie le corps et l'esprit.

LE JEÛNE CONSCIENT, l'écoute de Soi, l'apprentissage et le respect de certaines règles d'hygiène de vie vous aideront à vous maintenir en bonne santé, l'améliorer, voire vous auto-guérir.

Jeûner en conscience, c'est une expérience personnelle d'introspection, de reconnexion et de connaissance de Soi. Il permet de se recentrer sur soi-même et prendre conscience de sa totalité en aiguisant sa propre écoute en conscience. Cela impacte les différentes dimensions de notre Être et, de ce

fait, il est un formidable « outil » de bien-Être pour unifier le corps, le cœur et l'esprit et ainsi maintenir l'équilibre.

[Voir les détails et réserver ma place](#)

Sophie Roumet
06 84 77 60 00




sophie.jeunerverssoi@orange.fr

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Jeûner vers Soi.

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

 sendinblue

© 2019 Jeûner vers Soi