



Sophie
Roumet
JEÛNER VERS SOI

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

L'ÉNERGIE DE DÉBUT DE SEMAINE

La semaine dernière, une immersion de jeûne et dialogue conscient très ensoleillée s'est achevée. Une semaine encore et toujours aussi riche d'enseignements, d'émotions fortes, douces et puissantes. C'est toujours ainsi car l'énergie de reconnexion à Soi ne laisse pas la place au bla-bla-bla et aux faux semblants. Le cœur prend toute la place de l'espace des lieux et de chacun et chacune.

Je ne sais jamais la veille quel texte du jour je vais partager à mes jeûneurs pour ouvrir les cœurs et je me laisse porter jusqu'au dernier moment avant de le choisir. Et bien entendu, cela tombe toujours très juste !

Celui-ci était particulièrement destiné à une des jeûneuses pour de nombreuses raisons que bien sûr je n'exposerai pas ici et je suis toujours aussi émerveillée par la profondeur et l'authenticité des partages qui en résultent.

La douceur est un vrai sujet... une belle énergie de réconciliation avec soi-même et je suis heureuse de vous le déposer en cette première semaine de mars, annonciatrice d'un printemps qui ne saurait trop tarder alors que les mimosas du jardin vont bientôt faire place à la floraison printanière.

Et je me joins à ce texte pour vous souhaiter une semaine -et bien plus encore- pleine de douceur.

"La douceur

**Je suis la douce puissance que tu ne connais pas encore.
Tu me rencontres quand il n'y a plus rien à défendre.**

**Lorsque tu reviens tout au dedans de toi,
je te suis comme un édredon qui t'enveloppe.
Je te suis comme un peau contre la tienne.**

**Quand sonne l'heure du repos,
l'heure douce où tu te déposes,
sans résistance dans le cocon, protégé
Je suis cet espace en toi, serein,
si divinement humain.**

**Quand tu te tiens là, ton geste devient tendresse,
ta voix devient murmure.
Tu te sens en sécurité tout contre ma peau.
Alors, le monde te devient doux, l'autre te devient doux.
Tu n'as plus peur d'aimer et ton visage exposé,
Les yeux clos, invite au recueillement.**

**Je suis en toi l'ultime lieu de l'accueil,
là où tu te recueilles en amour de toi.**

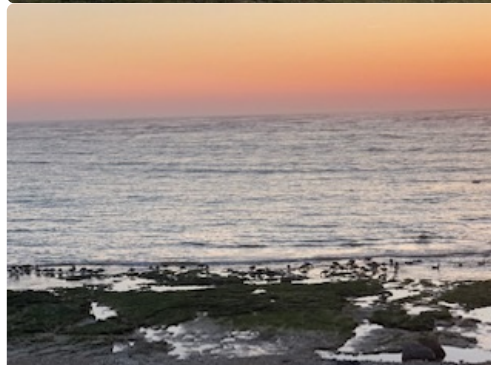
**Mon doux, ma douce,
n'oublie pas de quoi tu es fait à l'intérieur.
Ton cœur comme une peau si tendre et vulnérable
appelle à l'amour, aux doux amour.**

**Recueille-toi, berce-toi.
Tout contre moi, tout en moi, love-toi
et puise en ma douceur
la force d'aimer encore et encore,
inaltérable, inaltérée, tout doucement"**

Extrait de L'Oracle Cristal

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



590 x 380

**Glisser et déposer votre
image ici**

depuis la galerie d'images