



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

POURQUOI "JEÛNER VERS SOI" ?

Bonjour cher(e) lecteur ou lectrice,
jeûneur ou jeûneuse,
futur jeûneur ou jeûneuse...

Avant de vous proposer d'autres newsletters "au fil de sa santé" sur des sujets fondamentaux comme ceux relatifs à l'hygiène et à la détoxination émonctorielle -et je vais y consacrer quelques sujets-, je voudrais revenir aujourd'hui sur **le jeûne**.

Le jeûne, une nouvelle thérapie...

Vous en entendez beaucoup parler sur internet, les réseaux sociaux et de nombreuses publications détaillées sur le sujet. Et comme je vous le disais récemment concernant l'alimentation et le développement personnel, il y a pléthore. Mon objectif n'est donc pas d'en rajouter mais plutôt de vous donner un éclairage sur mes immersions « Jeûner vers Soi » à travers des interrogations et réponses sur le jeûne.

Elles vous donneront aussi la saveur et l'énergie qui me portent dans mes accompagnements dont le but ultime n'est pas de vous assommer de nouvelles injonctions de santé mais juste de vous amener à un nouveau regard sur vous-même.

Et il est vrai, je ne le redirai jamais assez, même si le jeûne est un outil puissant de nettoyage, il est pour moi, pour vous, « un prétexte » pour une reconnexion à Soi. N'est-ce pas une priorité ?

Et comme je le dis à chaque début d'immersion : la Personne la plus importante au monde est D'ABORD vous-même !

Et comme le dit si justement Jung : « Nul ne peut avoir de lien avec son prochain s'il n'en n'a d'abord avec lui-même »

Vivre VOTRE propre expérience n'est-il pas un merveilleux prétexte pour découvrir vos extraordinaires ressources, déployer votre joie et découvrir la puissance de votre organisme.

Le savez-vous que le jeûne est bien plus puissant et va bien au-delà du simple fait -j'ai bien dit simple !- de faire l'expérience de ne pas manger ? Avez-vous réellement

conscience que le jeûne opère un bouleversement positif tant sur le plan physique, psychique qu'émotionnel ?

Allez, c'est parti pour les « Le savez-vous ? » anaphoriques !

Le savez-vous ?

Que le jeûne produit un **recyclage écologique** en activant, après 2-3 jours d'abstinence alimentaire, un auto-nettoyage de l'organisme (l'autolyse). L'organisme se nourrit alors des tissus vieillis, sclérosés, malades et tumoraux. Ces tissus inutiles ou malades sont désintégrés, « recyclés », remplacés par des tissus neufs que l'organisme synthétise lui-même engendrant un réel processus de régénération.

Que le cerveau adore plus que tout les **corps cétoniques**, ce nouveau « carburant » qui nourrit toutes nos cellules (à partir de notre graisse) après seulement quelques jours de jeûne.

Que les **mécanismes bio-physiologiques adaptatifs** mobilisés pendant le jeûne, via les corps cétoniques, permettent de nourrir l'organisme en préservant la masse musculaire et en stimulant nos capacités psychiques, physiques et mentales.

Que le jeûne est la meilleure méthode pour mettre votre appareil digestif au repos et permettre sa **régénération**.

Que l'apport continu de nourriture (et de produits transformés) fatigue non seulement votre système digestif, mais encrassent à bas bruit vos émonctoires, intoxinent vos intestins qui peuvent à la longue devenir poreux et perméables ? Vous voyez de quoi je parle ? Tous ces inconforts digestifs : flatulences, ballonnements, acidité, reflux...

Qu'il s'opère un **bouleversement hormonal** induisant l'augmentation ou la diminution de multiples hormones ayant une action sur : l'éveil et l'action ; le contrôle de l'appétit et de la satiété ; l'inflammation ; le stress, l'anxiété ; la régulation du sucre dans le sang, et tant d'autres modifications...

Que **95 % de la sérotonine** (5-hydroxytryptamine), l'hormone du bonheur, actrice de notre bien-être, régulatrice du péristaltisme, de la douleur, de l'agressivité, etc... est fabriquée dans le tube digestif (par ses cellules entérochromaffines). Et que notre cerveau (neuro transmetteur) et notre intestin, reliés par le nerf vague, communiquent continuellement. Pourquoi croyez-vous que l'on nomme notre intestin notre « deuxième cerveau » !

Que **80 % du système immunitaire** se trouve dans notre intestin. Et que notre système immunitaire est boosté après 3 jours de jeûne.

Que le **grignotage** est le pire fléau que vous vous infligez.

Que le jeûne **accroît la longévité** en réduisant notamment la présence dans le corps de l'enzyme PKA liée au vieillissement ?

Qu'il diminue les **effets secondaires** de la chimiothérapie ?

Qu'il favorise ou conduit à l'**amélioration ou à la guérison**

de pathologies chroniques comme l'arthrite, l'hypertension, l'hypercholestérolémie, le diabète type 2, les allergies, l'asthme, les maladies auto-immunes, et améliore et prévient des maladies sur toutes les sphères de l'organisme.

Que le jeûne intermittent favorise la **neurogénèse** et améliore votre mémoire jusqu'à 30% au bout de 3 mois.

Qu'il est beaucoup plus efficace de pratiquer le jeûne **au repos**. Quand on jeûne, la vitalité économisée est disponible au service et pour le nettoyage de nos organes émonctoriels (les intestins, les reins, le foie, les poumons, la peau). Et plus on se repose, plus on autolyse. A contrario, si l'on s'active trop, si l'on fait trop d'efforts musculaires, trop d'activités physiques, une grande partie de la vitalité ira vers l'appareil locomoteur et la détoxination sera moindre et beaucoup plus lente que si l'on se reposait.

Soyez sûr(e) que le jeûne au repos vous apportera bien plus de bienfaits qu'en étant en suractivité comme vous venez de le lire. Je ne suis pas non plus pour le jeûne total(e) comme le conseillait le Dr Shelton car bouger avec des exercices doux quotidiens permet une meilleure circulation des fluides, de l'énergie et aussi des toxines.

Et si moins pouvez devenir plus ?

Il se passe bien d'autres mécanismes, et pas des moindres, lors d'un jeûne. Ce « reset global » mobilise (ou démobilise !) vos ressources personnelles vers une **connexion à Soi** permise par une disponibilité émotionnelle et une formidable lucidité pour recréer l'enthousiasme.

Le jeûne permet, en totale interaction, une **réconciliation** du corps et de l'esprit pour retrouver la **sérénité et le bien-ÊTRE**.

Il est une **permission** que l'on s'offre de se poser et se reposer en conscience pour **se reconnecter à notre Être profond**.

Il nous permet de vivre **en conscience** une expérience qui nous amène à la connaissance de nous-même **en expérimentant le vide dans un voyage intérieur qui nous remplit**.

Il est une occasion de reconnexion à Soi et une prise de conscience et **identification de nos croyances** pour les modifier, transformer nos modes de vie et de pensées et **avancer au-delà de nos peurs et nos auto-limitations**.

Il **déstructure le temps** et nous fait prendre conscience de nos **dépendances et de nos conditionnements** liés à l'alimentation et aux heures de repas.

En dehors de quelques contre-indications, tout le monde peut jeûner.

Pourquoi pas vous ?

Vous êtes fatigué(e). Vous manquez d'énergie. Vous vous sentez usé(e) ?

Votre organisme est malmené par le stress, les pensées négatives, une alimentation dénaturée, un manque de sommeil... ?

Vous ressentez des douleurs diffuses ou avez des congestions, des rhumes, bronchites à répétition, une peau souffrante, un transit perturbé ou tout autre symptôme d'intoxication témoignant d'une baisse de votre système immunitaire et d'un encrassement organique ?

Vous manquez d'élan pour aller de l'avant ou ne réussissez plus à concrétiser vos projets ? Vous êtes assombri(e) par les pensées incessantes d'un mental en effervescence ?

Où vous avez simplement envie de dire stop et de vous couper du quotidien dans un endroit calme et pittoresque au bord de l'eau ?

Alors, je me ferai une joie de vous accompagner pendant votre semaine d'immersion de jeûne et dialogue conscient au bout de cette belle île de Ré dans la joie du cœur, de la confiance, de l'authenticité, et en toute sécurité.

Porter son attention au présent et à ce que l'on pense, ce que l'on dit, ce que l'on fait. Ne pas toujours projeter à demain car il n'est que la conséquence de notre présent. C'est dans cette énergie de dialogue conscient avec soi-même et dans la réjouissance et l'acceptation de « qui vous êtes », de « ce qui est » et de « qui je suis » que je vous accompagne pendant les immersions jeûne.

Revenir à Soi, se reconnecter à son essence, se réconcilier avec soi-même avec amabilité et gratitude, toucher à sa lumière comme à son obscurité, et avancer sur son chemin avec le désir d'agir pour son bien-Être. N'est-ce pas un joli programme ?

Pourquoi pas vous ? Mais...

Mais vous hésitez encore ?

Vous avez envie mais vous n'osez pas ?

Vous doutez encore de votre faculté à jeûner ?

Cela vous effraie de ne boire que de l'eau (mais pas n'importe laquelle !) pendant une semaine ?

Si vous pensez que c'est difficile, sachez bien que ce n'est qu'une croyance qui vous limite et vous freine. Et je n'aurais que cette opportunité à vous proposer : oubliez et sortez de vos croyances pour tenter l'expérience, votre expérience.

Et je ne saurais que vous dire : faites-vous confiance. **Faites-vous CONFIANCE.** Totalemment confiance et soyez sûr(e) que cette abstinence procure bien plus de bénéfices que l'abondance.

Je suis absolument émerveillée de la sérénité et des bouleversements opérés, tant au niveau émotionnel que physique, sur les jeûneurs après une semaine d'immersion jeûne (ou seule consommation de jus/bouillons selon les cas). Et lors de mes accompagnements, je ne connais pas un seul jeûneur qui ait souffert physiquement de la faim. Tout au plus une envie de manger passagère, très mentale, et très vite contenue et détournée notamment grâce à un emploi du temps très varié et à certaines de mes recommandations de "**re-connaissance et d'abandon à soi-même**". Vous savez, ce lâcher prise dont on parle tant...! Sauf que le lâcher-prise n'est pas une action ou une volonté. Il vient à nous dans l'abandon. Il y a "juste" à laisser faire.

La confiance en soi, en son corps et en son extraordinaire capacité d'auto-guérison est pour moi la plus précieuse des

énergies pour vivre son jeûne dans la sérénité et la réjouissance. C'est cette énergie que je vous transmets et que je vous aide à déployer lors de votre immersion.

Même si le repos est très recommandé pour une efficacité optimale du nettoyage de l'organisme, une semaine d'immersion passe très très vite et le jeûneur vit chaque instant du moment présent à son rythme et dans une quiétude absolue au fil des jours.

Mon histoire personnelle, mon énergie puissante, la guérison de ma maladie auto immune invalidante, et mon expérience du jeûne (personnelle et professionnelle en tant qu'infirmière diversément spécialisée) vous accompagneront dans la simplicité du cœur, la voie de la guérison et du déploiement. Et je vous fais cette promesse, non pas celle de vous guérir (car c'est à vous qu'il en revient), mais de vous donner l'opportunité d'aller à votre propre rencontre pour avancer sur votre chemin.

Vous hésitez toujours ? Vous avez envie mais vous n'osez pas ?

Je vous propose de sauter ce pas qui conduit à la connexion du corps, du cœur et de l'esprit et à la pleine santé et je vous convie à aller visiter mon site pour faire connaissance avec moi, mon énergie, ma façon de vous accompagner dans cette énergie du cœur et de l'acceptation de ce qui est pour aller à la découverte de qui vous êtes... vraiment...

Découvrez le programme de vos journées car « Jeûner vers Soi » n'est pas que s'abstenir de manger. Outre vous accompagner dans votre initiation au jeûne, je vous transmettrai au fil des jours, sans dogme et sans injonctions, les informations et les outils pour une meilleure hygiène de vie dans sa considération holistique.

Même si le programme est remis à jour chaque matin selon l'énergie, mon ressenti, ce qui se passe dans le groupe, les moments de pauses indispensables, je vous le garantis, vous ne vous ennuierez pas une seule seconde ! Et inutile de charger vos bagages de livres car pour les « irréductibles », il y a tout ce qu'il faut sur place !

La prochaine immersion a lieu la semaine du 6 avril suivie du 11 mai, du 25 mai... (les autres dates sont sur le site). La date d'immersion judicieuse pour vous sera forcément celle que vous choisirez et ce sera la bonne.

N'hésitez pas à me contacter via l'onglet « contact » pour toutes informations complémentaires.

Je vous souhaite une excellente semaine, jour après jour, instant après instant...

Sophie

« La santé est notre propriété intellectuelle, personnelle et non transférable. » Pr Soriano

« La santé est beaucoup plus que l'absence de maladie. » A. Carrel

« Guérir parfois, soulager souvent, écouter toujours. » L. Pasteur



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.

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

Mauris commodo massa tortor, u [sit amet,consectetur adipiscing](#) Nunc fermentum neque quam, sodales eleifend elit imperdiet vitae. Aliquam id euismod nulla. Suspendisse imperdiet, sem et sollicitudin egestas, uma nunc auctor massa, vulputate pharetra mi odio nec tortor. Ut ultricies massa viverra quis.