

« JEÛNER VERS SOI » LE JEÛNE CONSCIENT

C'est vers le chemin de l'harmonisation du corps, du cœur et de l'esprit que je vous accompagne lors de votre séjour de jeûne

POURQUOI / POUR QUI / QUAND / COMMENT ?

Si le jeûne commence à être de nos jours une pratique de plus en plus courante, et devient même une mode, il est pratiqué depuis la nuit des temps.

Dans l'antiquité, la meilleure méthode pour se préserver des maladies était l'abstinence alimentaire plus ou moins prolongée, un moyen simple et conforme aux lois de la nature et de la physiologie. Et c'est bien ce que fait d'instinct tout animal et ce que conseillaient avec sagesse nos médecins de campagne.

Qu'il fut d'ordre religieux (le Christ, Moïse, Mahomet, Bouddha ont jeûné volontairement), culturel ou simplement une panacée pour retrouver la santé.

Qu'il ait comme origine un mode de purification, de pénitence ou d'expiation, une remise en question de soi, une pratique méditative pour aider à ouvrir l'esprit, ou encore pour améliorer sa santé de façon globale, **il est un formidable « outil » de libération.**

Libération des maux de tous ordres, de nature physique, psychique ou émotionnelle.

Le corps est biologiquement conçu pour se maintenir en pleine santé et dans un état de bien-être permanent.

Pour cela, il dispose de l'énergie vitale : une auto-guérison, une auto-régulation continues favorisant l'homéostasie.

Le non bien-être, la maladie ne sont que des révélateurs de nos états intérieurs. La maladie ou 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. L'énergie vitale est la base du vitalisme qui génère l'équilibre des différentes fonctions vitales.

La prise de conscience de l'influence de cette force vitale sur la globalité de notre organisme est fondamentale. **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 et améliorer votre bien-être, voire vous auto-guérir.

Jeûner en conscience, c'est aussi une expérience personnelle d'introspection, de reconnexion et de connaissance de Soi.

Il 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 donc maintenir L'HOMÉOSTASIE.

EN EFFET, LE JEÛNE AGIT :

D'une part sur le corps par l'effet d'une étonnante détoxination et régénération permises par le repos total de l'organisme qui procède alors à :

- Un **véritable nettoyage** de nos organes excréteurs, les émonctoires (foie, intestins, reins, poumons, peau) intoxiqués, surchargés et encrassés par nos modes de vies. Cette intoxication engendre une baisse de l'énergie vitale, des symptômes ou des maladies.
- Une **auto-restauration** par autolyse du corps qui « s'auto-nourrit » en même temps qu'il se débarrasse des tissus endommagés, vieillissants, malades, et inutiles. Capacité d'auto-guérison de notre organisme.
- Un **renouvellement cellulaire** et la stimulation du système immunitaire « reboosté » dès 3 jours de jeûne :

« Le jeûne donne le feu-vert aux cellules souches pour qu'elles s'activent et commencent à proliférer jusqu'à reconstruire l'ensemble du système immunitaire »

Extrait des études du Pr Valter Longo, chercheur, Professeur en Bio gérologie et Biologie Cellulaire et directeur de l'Institut de Longévité à l'Université de Californie du Sud (USC).

- Une **protection** de l'organisme contre les infections et les maladies aiguës ou chroniques.
- Une **prévention du vieillissement** et un impact sur la longévité... en bonne santé !

« Le jeûne prolongé réduit également l'enzyme PKA, enzyme impliquée dans le vieillissement et qui favorise la croissance tumorale » Valter Longo

« Puisque le jeûne stimule la régénération de tout l'organisme, la plupart des problèmes de santé, pris en charge avant qu'ils ne soient irréversibles, peuvent se résoudre. N'oublions pas que la capacité de l'organisme est fabuleuse et que des personnes qui se croyaient atteintes à jamais de problèmes pathologiques ont reconquis une pleine santé en jeûnant »

Nicole Boudreau, biologiste.

D'autre part, le jeûne agit sur l'esprit et l'ouverture du cœur générant une réelle disponibilité émotionnelle permettant une intimité et une rencontre avec soi-même. Il est un « déclencheur » et un « véhicule » pour :

- Une **rencontre** avec nous-même et notre propre déploiement pour retrouver l'enthousiasme et la joie grâce à la disponibilité émotionnelle qu'il induit. Le jeûne nous reconnecte à l'essentiel, à notre Soi.
- Se **recentrer** sur soi-même et prendre conscience de sa totalité en aiguisant sa propre écoute en conscience.
- **Retrouver le bien-Être** pour se reconnecter à l'Être. Au-delà du pouvoir de l'esprit sur la matière, le jeûne permet d'ouvrir de nouvelles portes en Soi, se reconnecter à Soi, à notre centre, à notre cœur, être à l'écoute du « chant de notre âme ». Cette expérience va induire une harmonisation globale et des liens plus cohérents, équilibrés et harmonieux entre nos cellules, nos organes, nos cerveaux, nos pensées et nos émotions.

Le jeûne améliore et **développe les sens** et apporte une grande lucidité et clarté d'esprit.

Ses bénéfices et vertus seront largement détaillés lors de votre immersion

Jeûner, c'est une abstinence temporaire. C'est mettre au repos le Corps et l'Esprit pour se reconnecter au Cœur.

C'est faire le vide pour laisser s'installer la Paix, la Joie et l'Harmonie.

« Personne ne peut fuir son cœur. C'est pourquoi il vaut mieux écouter ce qu'il dit » Paolo Coelho

*On ne peut dissocier le jeûne et l'hygiène de vie.
Lors de cette semaine d'immersion, je vous transmettrai mes
connaissances en termes de jeûne, d'alimentation
et de bien-Être, sans dogmes*

POURQUOI SANS DOGMES ?

Parce que nous sommes inondés par des informations, des injonctions, de la culpabilité (ou des règles culpabilisantes) qui se veulent être des vérités !

Parce que même s'il y a des évidences qui ne peuvent être controversées, il n'y a pas une vérité !

Il y a Votre vérité en adéquation avec votre Être et votre bien-Être : la vérité qui résonne en vous et vous rend heureux avec un esprit sain dans un corps sain.

Vous êtes la personne la mieux placée pour observer, écouter et savoir ce dont votre corps a besoin et vous êtes seul responsable de vos actions pour y parvenir.

C'est pour cela que je me présente, non pas comme thérapeute, mais plutôt comme une accompagnatrice éclairante qui vous aide à vous observer afin de prendre conscience de l'immensité de vos possibles pour vivre Votre VIE

Pendant le stage, vous vous sentirez en confiance et en sécurité grâce à mon expérience de soignante pluridisciplinaire, mon expertise du jeûne et également ma propre expérience de jeûneuse guérie.

Je vous accompagne avec ce qui me porte vers l'autre, vers vous, dans cette énergie du cœur, de l'écoute, de la bienveillance, de la vulnérabilité, de la joie dans la simplicité de l'authenticité.

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

Je vous accompagne avec énergie à votre reconnexion à Soi dans cette « remise à plat du ventre » et de vos croyances en matière de jeûne et d'alimentation.

LE JEÛNE CONSCIENT est une voie royale pour une pause bienfaitrice, un pas de côté ouvrant la voie vers Soi pour vivre Sa Vie.

Le jeûne, une attitude de disponibilité.

*«Le jeûne n'est pas un but en soi mais
un climat de confiance, de disponibilité
dans lequel on désire se rencontrer »*

Yann Newberry

C'est pour moi un vrai privilège de vous proposer cet accompagnement d'une semaine en immersion et de partager avec vous une pause régénératrice dans cet endroit magique au bord de l'océan à portée des embruns, au bout de cette île où je vous accueillerai.

Libéré(e) des obligations et des contraintes quotidiennes, loin du stress et de la pollution, vous sortirez de l'agitation pour vous RE-TROUVER au centre de vous-même dans la **sérénité** et la **joie**.

Une pause, un espace de liberté et de reconnexion pour aller à **votre rencontre**, vous **déployer** et **rayonner**.

Un retour vers Soi, un jeûne vers Soi.

C'est en cela que « Jeûner vers Soi » prend tout son sens et que j'appelle cette semaine d'immersion, le JEÛNE CONSCIENT.

C'est l'accompagnement que je vous propose.

FAITES-VOUS CE CADEAU, IL EST INESTIMABLE

Pour plus de détails et les TARIFS,
dirigez-vous vers **L'OFFRE EN IMMERSION**



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

POUR VOTRE INSCRIPTION



*«Le Corps a besoin de repos, l'Esprit a besoin de paix
et le Cœur a besoin de joie»*