



🌀 ~ Au fil de Soi... 🌀 ~ ...Au fil de Soi... 🌀 ~ ...Au fil de Soi... 🌀 ~



2023 D'EXCELLENT AUGURE

De JANVIER, CE QUE J'AI À VOUS PARTAGER !

(
BONJOUR, {{ contact.PRENOM | default : "À VOUS QUI ME LISEZ" }})

Mettez votre cœur dans tout ce que vous faites, et si vous ne le pouvez pas, vous devez sérieusement vous connecter et vous purifier pour vous remettre sur les rails » WH.

Mettez votre cœur dans tout ce que vous faites, et comme le dit Wim Hof, « vous n'avez pas besoin de vous aventurer au-delà du cercle polaire ou au milieu du désert pour vivre cette sensation (*de paix et de bien-être*), mais il sera indispensable de vous aventurer à l'extérieur de votre zone de confort » (*et ainsi l'agrandir*).

Et j'ajoute à cela, peu importe la voie que vous choisissiez pour vous déployer et faire de votre vie un cadeau... et... votre voix changera aussi !

J'ai choisi la mienne, celle de la paix via l'Amour avec un grand A et cela n'a rien de "béné-oui-oui" ou de "Bisounours" comme je l'entends parfois ! J'ai juste fait ce choix et qu'est-ce que la récolte est bonne et aujourd'hui paisible pour moi et ceux qui m'entourent ou qui viennent à moi !

"Tous les chemins mènent à l'HOMME", comme le disait Edgar Morin et autres sages, alors choisissons le nôtre. C'est notre choix et notre responsabilité 😊

Je parle souvent de mon expérience du jeûne et de mes accompagnements (c'est mon activité !) comme un prétexte pour se relier à Soi, dans un travail d'observation, d'expérimentation et d'introspection en dialogue conscient. En fait, je parle juste de la vie, et de la connexion à sa vie !

Mais revenons à ma nouvelle expérience de **voyage d'hiver** (2ème édition pour moi) qui s'est déroulée mi-janvier et dont je suis revenue toute "fraîche" juste avant la première immersion Jeûner vers Soi 2023 et qui a merveilleusement clôturer ce mois de janvier.

L'abstinence ponctuelle de nourriture tout comme la méthode WH et ses 3 piliers (exposition au froid/chaud, respiration et force mentale), il est possible que vous pensiez que ce soit impossible pour vous et que votre mental vous l'interdise ou vous censure : « ce n'est pas pour moi », « j'aime trop manger », « je suis trop frileux-se », « quel courage, je ne pourrais jamais », et autres interdictions mentales et bien conditionnées que j'entends aussi tellement souvent.

Ou votre Ego vous relance en forme de défi ou de performance : « je suis un-e Warrior », « je vais me défier », « je vais être admiré-e si « j'arrive » à le faire », « je tiendrai coûte que coûte », bla-bla-bla-bla...

Peut-être aussi tenterez-vous l'aventure en comptant les jours d'abstinence, ou pour la méthode WH, en explorant les degrés de l'eau, en mesurant le temps que vous passez dans l'eau glacée ou dans l'océan d'hiver ou dans la neige en tenue légère...

C'est pourquoi il me semble important de clarifier votre décision quand vous allez vers cette voie de l'hormèse*, qui ne vous pousse pas au-dehors de vos propres limites, mais qui agrandit peu à peu votre zone de confort afin de vous adapter aux agressions extérieures de toutes sortes et ainsi vous renforcer, booster votre immunité, etc... Et c'est aussi tellement plus que cela. Tellement !

Que ce soit pour le jeûne ou pour la méthode Wim Hof, ce qui suit est vraiment une injonction (pour une fois !!!) : soyez clair-e avec votre « Pourquoi », et avec votre Ego qu'il est indispensable de laisser à la porte de chez vous pour avoir cette extraordinaire opportunité de toucher les bienfaits qui vont bien-au delà du physique.

Le jeûne que je propose est dans cette énergie tout comme la façon dont je pratique la méthode Wim Hof depuis plusieurs années ainsi que les stages enseignés par Élise et Léo.

Vraiment, il est fondamental que vous soyez droit-e-s dans vos bottes dans votre intention, entre le fameux "faire" (et paraître) et l'Être, afin que ces expériences ne soient pas qu'une expérience bluffante. Mais qu'elle vous apporte une joie et une paix bien bien au-delà d'une simple connaissance, d'un savoir ou d'une expérience de quelques jours conclue d'un « je l'ai fait ! » qui resterait en suspens...

Et même si de la saine fierté peut être ressentie, (et encore, observez-là bien !), c'est la pratique qui pourra vous connecter à votre essence, et à cette réalité que vous êtes un potentiel illimité et qu'il est possible d'être dans une magnifique constance de paix et de joie authentiques infiniment remerciées chaque jour (comme aujourd'hui dans ma vie).

Si je vous partage mon voyage d'hiver (vidéo ci-dessous) avec autant d'enthousiasme que celui concernant mes immersions "Jeûner vers Soi" en dialogue conscient, c'est qu'il s'agit bel et bien de "dialogue conscient". Et aussi de reconnaissance dans cette autorisation à laisser entrer dans ma "propre maison" uniquement ce qui me fera grandir et qui me rendra toujours meilleure aujourd'hui, pour que je sois, à chaque "demain", en congruence avec celle que je veux devenir et qui est non-négociable : un Être de cœur en saine compagnie de mon mental et de l'Ego qui me restera encore !!!

Rien de plus et rien de moins, seulement de la pratique en dialogue conscient du lever au coucher... Et même si ma vision des choses est courageuse en ces temps perturbés, je la bichonne chaque jour avec une conscience de plus en plus éveillée. Et croyez-moi, cela devient très facile.

Si je vous partage mes expériences, qu'elles soient reçues ou entendues, je sens l'obligation de les transmettre par voie d'écriture ou en présentiel. Et tant mieux si cela vous interpelle. Et tant pis si ce n'est pas le cas.

Et je termine par cette magnifique phrase de Wim Hof que j'ai fait mienne car, dans ces pratiques, nous pouvons dépasser nos conditionnements et « **les pensées cessent d'exister pour laisser place aux sensations d'une puissance égale à celles qui sont à la racine de la foi. Seul l'amour demeure et l'amour (de la vie) détient sa propre force vitale et nous donne des ailes** ».

Je vous le souhaite, **{{ contact.PRENOM | default : "à vous qui m'avez lue" }}**, de tout mon cœur, quelque soit la voie (et la voix) que vous choisissiez.

Sophie

***L'Hormèse en "quelques mots".** *Sujet qui me passionne !*

La méthode WH (respiration, exposition au froid/chaud, force mentale) et le jeûne et le HIIT (High Intensity Interval Training), exprime la loi de l'hormèse.

L'hormèse est un processus (phénomènes biologique/hormonal/ stimulations des défenses biologiques donc immunitaires...) par lequel un effet bénéfique résulte de l'exposition d'un organisme, à de faibles doses de substances, d'agents ou de **situations**, générateurs de stress (stress hormétique), qui à fortes doses seraient toxiques.

Paracelse, médecin, philosophe et alchimiste du XVIe s le disait déjà « c'est la dose qui fait le poison » et Nietzsche d'une autre façon : "Ce qui ne nous tue pas, nous rend plus fort"

Autrement et simplement dit : l'hormèse est une succession de stress (hormétique), de contraintes, de stimulations ADAPTÉS-INDIVIDUALISÉS - À UN INSTANT DONNÉ, ET, TOUJOURS SUIVI D'UN TEMPS D'INTÉGRATION.

Très important : l'adaptation à ce dont nous avons besoin en accord avec notre ressenti ==> trouver l'équilibre (durée, intensité, repos). Et à chacun de trouver la bonne mesure pour atteindre sa « zone hormétique », qui dépend de sa forme physique, psychologique et émotionnelle, ; pour ainsi dépasser peu à peu ses propres limites, sans se maltraiter : agrandir sa zone de confort.

L'hormèse va donc donc permettre d'améliorer nos fonctions d'adaptation à l'environnement et aux contraintes extérieures. L'organisme se trouve ainsi renforcé, au niveau physique, mental, émotionnel et spirituel, et montre ensuite une plus grande résilience à des doses plus élevées de ces facteurs de stress ponctuels (et qui n'ont rien à voir avec le stress chronique, et plus ou moins permanent, qui lui, est très très délétère, oxydatif et toxique...).

Vous comprenez donc qu'il ne s'agit pas de performance mais d'adaptation. Passer de la douche froide à un bain d'eau glacée ne se fait pas par un claquement de doigt pour un défi ou une performance...

Je ne peux pas faire plus court sur ce sujet inépuisable !

Infos sur la pratique du froid et de la respiration à découvrir avec Léo, et Élise, mes merveilleux instructeurs que je n'ai pas choisis par hasard, sur le site Inspire Potential.

En tout cas, la pratique m'apporte tellement plus qu'agrandir ma zone de confort.



VOYAGE D'HIVER CANTAL Janvier 2023

**Voici le montage vidéo que j'ai réalisé
après mon voyage d'hiver
de janvier 2023**

CLIQUER ICI
POUR VOIR LA VIDÉO

**Je serais très heureuse
de vous accompagner
pour une immersion en dialogue
conscient
si cela vous parle selon la voie (et voix)
que j'ai choisie de vous transmettre**

Le calendrier 2023

ICI



"ÊTRE un monde en soi-même,
c'est ÊTRE avec son propre centre.
Et c'est à partir de ce centre que
l'on peut transmettre aux autres
ses rayons,
ses forces,
et ce que l'on voudra"

E. Hillesum



**QUELQUES NOUVEAUTÉS EN 2023
à JEÛNER VERS SOI
en dialogue conscient**

Parmi les 23 semaines d'immersion en dialogue conscient, je vous propose 3 nouvelles offres (qui sont sur mon site)

- Immersion jeûne/détox courte durée du 13 au 16 mai 2023
- Immersion jeûne et travail sur la mémoire cellulaire/transgénérationnelle du 3 au 9 juin 2023

- Immersion jeûne/mandala-mosaïque du 2 au 8 septembre 2023

Vous trouverez le détail de ces offres et le tarif ci-dessous.

**ICI
mon site et les
offres**

Rappel :

Les semaines d'immersion débutent le samedi et se terminent le vendredi.

Groupe de 8 personnes (jusqu'à 9 personnes en période printanière et fin d'été).

Les jeûneurs sont hébergés à mon domicile en chambre individuelle (5 premières personnes).

Ou/et, selon les demandes et disponibilités, juste à côté de chez moi, en maison individuelle chambre indépendante (1 ou 2 personnes) ou chambre/salle de bain individuelle indépendante.



**RÉTROSPECTIVE EN IMAGES
DES IMMERSIONS 2022**

**JEÛNER VERS SOI
en dialogue conscient,
à l'île de Ré**

**ICI
pour voir la
rétrospective**

**2 CHANSONS, musique, et paroles
inspirantes !**

**ICI
pour écouter
"Sur la voie des
champions" (comme
dans la vie)
de Bon entendeur**

Paroles et traduction :

Une chose essentielle pour un jeune, c'est déjà de rêver.
C'est déjà une très grande force.

Ce sentiment est le meilleur du monde
quand vous savez que vous avez travaillé dur pour quelque
chose
et que vous l'avez enfin accompli ;
vous pouvez lever ce trophée au-dessus de votre tête.
Alors vous vous sentez au sommet du monde.

C'est pas facile, y a beaucoup de sacrifices
Il faut être très discipliné.
Et toujours le travail paie.

Bonjour, c'est Yannick Noah,
Bonjour, c'est Mary Pierce.
This is Martina Navratilova,
This is John McEnroe,
This is Chris Evert,
Et tu écoutes Bon Entendeur.

Il vaut mieux essayer et échouer que de ne pas essayer du tout.
Et je pense que c'est très important parce que, parfois,
les gens voient la défaite, dans un match, comme un échec.
Et je pense que l'on peut apprendre beaucoup en perdant.
Et on se forge le caractère.

La chose la plus importante est de ne jamais sous-estimer son
adversaire.
Vous devez donc être prêt à affronter un concurrent très, très
coriace.

Le plus important, c'est de toujours essayer d'apprendre.
Il faut, il faut être prêt à souffrir, tous les jours pour être le
meilleur possible.
Les choses dans la vie, ça se passe toujours pour une raison,
et toujours pour le mieux

Certaines personnes deviennent de grands champions parce
qu'elles travaillent plus dur.
D'autres personnes ont un grand talent.
Les plus grands joueurs qui aient jamais existé combinent ce
grand talent avec un travail acharné.

Donne le meilleur de toi-même, quoi qu'il arrive.
Et alors tu sais exactement où tu en es, et tu n'as pas de regrets.
Vous n'avez pas de regrets.

Le mantra le plus puissant que j'ai eu, c'est :
"derrière tous les problèmes, y a toujours une opportunité ;
y a plus de leçons après une défaite qu'après une victoire.

Si tu veux être un joueur de tennis professionnel.
La seule chose que tu dois avoir c'est :

AIME CE QUE TU FAIS.

**ICI
pour écouter
"L comme beauté"
de Jacques Higelin**

Paroles :

Tu es la beauté

qui s'ignore,
oubliée dans la nuit des temps au fond de son île au trésor,
et qui attend le conquérant
qui te délivrera du sort où t'ont jetée les impuissants.

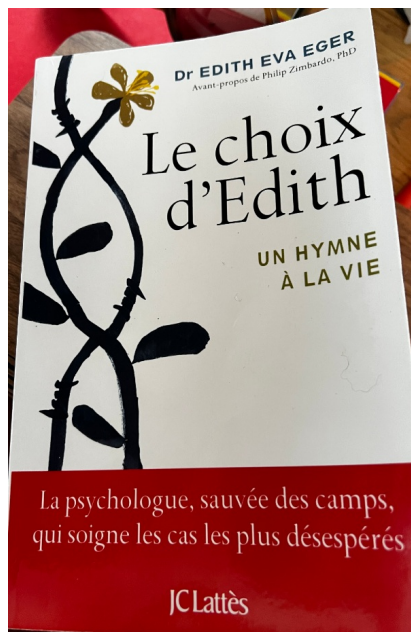
Tu es la beauté qu'on agresse quand elle se montre au grand jour
en abandonnant ses richesses aux déshérités de l'amour,
sans jamais attendre en retour le semblant d'une caresse.

Tu es la beauté insoumise, rebelle comme un cri d'enfant
qui brandit sa rage de vivre face à la masse des morts-vivants,
sous la violence de leur bêtise.

Tu es la beauté flamboyante qui rougit le ciel au matin,
comme le sang sur la chemise du bourreau ou de l'assassin.

Tu es la beauté que j'adore
car elle m'a appris à aimer
et à comprendre la laideur qui est le miroir
où je peux contempler ma vérité.





**Un livre
nourrissant
à lire absolument.**

**Une histoire,
vécue, de
résilience et de
liberté intérieure.**

Magnifique.

*Merci, Laure F, de me
l'avoir fait découvrir alors
que je parlais de
résilience.*

MON CREDO !

Aller pas à pas...
Respirer la vie,
S'enivrer d'elle.

Poser un pas devant l'autre,
Instant après instant.
Prendre de la hauteur.
Ne tenir ni ne retenir,
et laisser s'écouler la VIE à travers nous,
en nous et avec nous.

La laisser nous embrasser, nous impacter,
nous envahir, au-delà des souffrances.
La laisser nous surprendre et nous éprendre
sans rien en attendre de plus
que le flow du moment.

Trouvons en son sein,
la paix,
pour la vivre avec plus de conscience et de
lumière.

Soyons la vie,
ici, maintenant.

Laissons-là être,
laissons-là entrer.

Laissons-là nous traverser, nous trans-percer,
avec assez de courage, de foi, de joie et de paix.

Remercions-là.
Aimons là.
Juste, aimons-là.

Aimons-nous, nous-même.

Nous sommes partie prenante de notre destin.
Faisons lui du bien...

Sophie

**« Ainsi tout vient et ne cesse de venir.
On a seulement à être là, de tout son
cœur »**

R.M Rilke

Site Jeûner vers Soi

ICI




**"Si tu changes
ta façon de voir les choses,
les choses que tu regardes
changent"**

W. Dyer

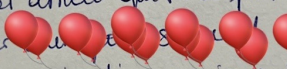




Extraits du livre d'OR d'hiver

7 01.23 Une semaine d'exception, une parenthèse merveilleuse dans ma vie hyper active qui me me permet de me recentrer enfin. Je suis à la croisée des chemins, à nouveau, et je suis comblée des ouvertures de ce jeûne sur mes perceptions.

Je suis reconnaissante de ton savoir, ton accueil, ta bienveillance et de l'avoir guéri sur mon âme. Merci
Avec tout mon Amour 

-01-23. Jeûner au hiver chez Sophie est une très belle expérience de vie au coin du feu. Il s'agit de revenir à l'essentiel, les échanges intimes, les balades dans la nature, les lectures poétiques avec des rires, des larmes, des peurs, de l'enthousiasme bref la vie - Merci pour ce partage

Ma chère Sophie,
les mots me manquent pour décrire ces jours passés chez toi.
le retour dans un endroit que je connais, avec toi, et pourtant une
toute nouvelle expérience pour moi cette année. Il y a eu des heures,
presque des nuits, qui furent si profondément difficiles, qu'il
m'est arrivé de questionner ma présence et de prier pour de
la douceur... Et bien chaque fois que je te voyais, j'avais
de nouveau tout cet amour qui m'a permis de traverser ce
jeûne et de m'alléger.  Je sais que tu
m'es pas très fan de l'admiration, mais moi je peux te le dire :
j'ai une estime infinie pour toi et pour l'amour que tu as et que
tu es. Car l'amour, comme tu le dis si bien, c'est la seule chose
qui compte. Et venir jeûner chez toi, particulièrement cette
fois-ci, ce fut traverser beaucoup d'émotions pour m'enayer de
garder que celle-ci. C'est si simple, mais oh que ce n'est pas facile...
Alors voilà, j'ai la sensation de sortir d'une tempête et de naviguer
plus tranquillement vers ce cap...
Merci de tout cœur pour ce voyage, ce travail (car bien que le cadre
soit enchanteur, ce n'est pas tout à fait des vacances !).
Je repars avec hant de route à faire encore mais grâce à toi avec
un sacré équipement ! Te tiens fort. Merci Sophie 

Janvier 2023
Tiille merci Sophie pour ton encadrement,
à toujours veiller sur nous, pour savoir si
tout va bien : Je ^{ne} suis ^{jamais} senti aussi bien
autant physiquement qu'émotionnellement.
Je repars le cœur léger, déchargé de toutes les
souffrances que je pouvais avoir. Je me sens sauvé.
Tu es une femme formidable, tellement solidaire, je
me rendrai volontiers en immersion avec toi 

Je rencontre un problème de restriction, non argumentée (c'est difficile avec un robot !!), et dans l'impossibilité de publier, comme je le voudrais, sur ma page FB et mon instagram.

Je n'ai pas envie, pour le moment, de perdre de l'énergie à construire une nouvelle page. C'est pour cette raison que vous ne voyez peut-être pas toujours mes nouvelles publications. Cependant ma page est toujours visible...

Sophie Roumet
06 84 77 60 00

sophie.jeunerverssoi@orange.fr



Vous avez reçu cet email car vous êtes inscrit-e à une liste Jeûner vers Soi.
J'envoie seulement ponctuellement des newsletters (1 voire 2 par mois)
et vous pouvez vous désinscrire,
à tout instant.

[Se désinscrire](#)



© 2018 Jeûner vers Soi