

VOTRE SEMAINE D'IMMERSION JEÛNER VERS SOI EN DIALOGUE CONSCIENT

« Si je souhaite accompagner un Être vers un but précis,
Il est nécessaire de s'approcher de là où il est
et de commencer là, juste là.

En comprenant ce qu'il comprend,
je pourrai ainsi le servir et l'éclairer »

D'après Kierkegaard

EN AMONT

Infirmière spécialisée, formée à la naturopathie, expérimenté au jeûne depuis 30 ans, je vous transmets toutes les informations nécessaires pour appréhender et préparer votre jeûne en **totale sérénité et sécurité**.

En préparation de votre immersion, il est nécessaire de faire **un état des lieux** de votre santé et recueillir les informations sur votre santé et habitudes de vie, sous forme de **questionnaire**.

Je vous proposerai mes recommandations pour vous préparer de façon optimale et **sans stress**.

Après votre confirmation d'inscription, vous recevrez un **document d'information logistique, une proposition de descente alimentaire** et mes recommandations **adaptées**.

Cette préparation se fait de façon **simple et détendue** et je vous mettrai **en confiance** si certaines appréhensions et croyances persistaient.

Prenez le temps de **désirer** cette immersion, de vous y préparer dans la quiétude, la confiance et l'enthousiasme.

Vous verrez à quel point, c'est réjouissant.

Soyez sûr que la faim n'a aucune place dans un séjour de jeûne. Et vous apprendrez très vite à **faire la différence entre ce que vous croyez être la faim (mentale) et l'envie éventuelle de manger** qui est très **facile** à court-circuiter.

C'est pour cela aussi que j'aime appeler cette immersion :

JEÛNE EN DIALOGUE CONSCIENT

En expérimentant le jeûne, vous **prenez conscience de cette structuration du temps** en corrélation avec une consommation liée à la surabondance de nourriture (et aux grignotages) à portée de mains à tout moment et, bien souvent, **en lien avec nos états émotionnels**.

Le **temps ne se compte plus** pendant une immersion. Le temps **ne manque pas** car **on ne se manque plus à soi-même** pendant cette semaine en dialogue conscient.

Rien d'autre à penser que **s'occuper de soi et de son bien-Être**, sans se préoccuper de quoique ce soit d'autre que d'être "bien dans sa peau", dans sa chair, dans **sa "maison"**, en bonne compagnie, **dans la joie du cœur**.

Le jeûne déstructure le temps et favorise une prise de conscience du « pourquoi » et du « comment » de nos habitudes alimentaires et de nos états émotionnels.
Le jeûne ouvre des perspectives pour se nourrir moins et mieux et nous reconnecter à notre intériorité avec l'objectif de vivre mieux.

DÉROULEMENT DE VOTRE SEMAINE EN IMMERSION / OFFRE 1

Il s'agit d'un jeûne hydrique et jus/bouillons (Méthode Buchinger) selon les demandes, vos besoins ou/et mes recommandations.

« MENU » DES SEMAINES D'IMMERSION

Voici ce qui est proposé pour **votre semaine Jeûner vers Soi en dialogue conscient** programmée chaque mois de l'année. Il y a aussi **d'autres semaines à thème et formules (offres 2 et 3-voir plus bas dans le document)**

Vos journées seront ponctuées par des activités (facultatives) et des pauses. Elles sont "**adaptées**" en fonction de votre énergie, mes ressentis, la météo et vos souhaits.

- **Réveil** : étirements, yoga (avec intervenante extérieure), méthodes de respiration en intérieur ou sur la plage quand le temps le permet.
- **Débriefing** de votre « état des lieux » : tension, pulsations, poids et autres paramètres, temps de paroles, connaissance de Soi.

Chaque jour, je vous propose :

- **un atelier de santé** : physiologie du jeûne, symptômes, bénéfices, la digestion, l'influence de l'esprit sur le corps, les erreurs alimentaires et aliments néfastes, les aliments bénéfiques, l'eau, l'équilibre alimentaire, la reprise alimentaire, etc...
- **des relaxations /des méditations et bains sonores**
- **des propositions de visites ; des films et documentaires** ciblés sur divers sujets en relation avec le jeûne, l'alimentation et la connaissance de Soi.
- **Une Chi Machine, un sauna thérapeutique à infrarouges** est à votre disposition pour aider à la détoxination. Ainsi que le bord de mer et ses levers de soleil à 60 mètres du site !
- **Une masseuse** est présente selon vos demandes (hors forfait) avec des propositions adaptées au jeûne et à la détoxination. Possibilités de séance d'ostéopathie.

*« Le jeûne est mis en relation avec la liberté,
il s'agit de jeûner de ce qui nous aliène le plus...
Chacun sait alors où son jeûne doit se situer, parce que chacun sait ce
qui le rend « dépendant », aliéné à une habitude
qui n'est pas nécessairement une nourriture.
Chacun sait avec quoi il comble son manque...
Le jeûne n'est pas une compétition ou une performance,
mais un repos et une grâce.
Le corps se refait, l'esprit se fortifie, l'âme s'abandonne... »
Jean-Yves Leloup*

Même si un « programme » vous est proposé, il est **adapté selon votre humeur du jour, la météo, et ce qui joue à l'instant.**

Souplesse et temps de vivre sont primordiaux, et en lien avec cette **déstructuration inhabituelle du temps** (absence d'horaires et de préoccupations des repas !) qui vous ouvre la porte vers le Soi et l'écoute de vos besoins du moment.

Je m'adapte à vous et non l'inverse !

Tout est facultatif bien sûr.

Ayez bien conscience que vous ne recevrez que ce dont vous avez besoin.

PROLONGATION DE VOTRE SEMAINE EN IMMERSION

À l'issue de votre semaine de jeûne et après votre reprise alimentaire, la vie reprend son cours et vous aurez toutes les clés pour entretenir les pratiques enseignées et un suivi selon les besoins.

Il est possible de prolonger de 1, 2 ou 3 jours votre semaine en immersion (selon mon planning) pour être accompagné-e dans votre reprise alimentaire.

Je vous propose cette option complémentaire et personnalisée en concertation avec vos souhaits et vos besoins. Informations sur demande.

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

TARIF D'UNE SEMAINE EN IMMERSION JEÛNER VERS SOI EN DIALOGUE CONSCIENT

OFFRE 1

- **880 euros TTC**
Avec hébergement

L'hébergement en chambre individuelle ; accompagnement 24H/24 ; atelier santé quotidien ; séance de yoga (avec intervenante extérieure) ; sauna à disposition.

Les séances de massages et d'ostéopathie sont en supplément.

Les jeûneurs sont hébergés à mon domicile en chambre individuelle ou dans des annexes individuelles mitoyennes ou à moins de 100 mètres du lieu.

Groupe de 9 personnes (maximum)

- **680 euros TTC ***
sans hébergement

Les immersions Jeûner vers Soi en dialogue conscient, à l'île de Ré, vous sont proposées avec un **grand choix de dates toute l'année.**

Pour une **semaine de ressourcement au bord de l'océan,** hors du temps et des contraintes.

Une semaine de repos et de rencontre dans la joie de la liberté d'Être.

Accompagnée **en toute sécurité** par une **infirmière spécialisée** centrée sur la **santé globale** (physique, émotionnelle et spirituelle).

C'est ainsi que je vous transmets, sans dogmes, mon expérience, et mes connaissances en termes de jeûne, d'alimentation et de bien-Être.

- ✓ Concernant les immersions avec le travail sur la **mémoire cellulaire** et transgénérationnelle / **OFFRE 2 (3 à 4 fois par an)**, en collaboration avec Bernadette, experte en mémoire cellulaire et transgénérationnelle..

Voir le détail et tarif **OFFRE 2**, sur mon site onglet « OFFRES » ou sur le lien page suivante

- ✓ Concernant les immersions **allégées/DÉTOX en douceur / OFFRE 3 (3 à 4 fois par an)**. Pour celles et ceux qui veulent faire une détox sans jeûner une semaine entière et qui ont besoin de couper avec le stress et l'agitation, pour STOP-PER, se RE-PO-SER, se délasser et s'occuper de SOI.

Une semaine avec un programme allégé et une détox adaptée individuellement.

Voir le détail et tarif **OFFRE 3**, sur mon site onglet « OFFRES » ou sur le lien page suivante.

- ✓ **Autres dates hors calendrier :** possibilité d'ajouter d'autres dates à votre convenance (selon mes disponibilités) si un **minimum de 2 personnes. Me contacter pour plus d'infos.**

- ✓ **Possibilité du « jeûne en autonomie » :** il s'adresse à des personnes **ayant déjà jeûné**, qui souhaitent venir seules ou avec des ami-e-s et **être autonomes** tout en **profitant de l'infrastructure**, du confort du lieu, du bord du mer, des massages, ostéopathie, de séances de yoga à la demande, et de mes éclairages lors notamment d'un rdv en groupe ou individuel quotidien.

Me contacter pour plus d'infos, tarifs ou les dates qui vous intéresseraient selon mes disponibilités.



Pour découvrir le détail des différentes offres, et dates
Cliquez ici et découvrez l'offre qui vous intéresse :



[Les offres 1-2-3 / tarifs / dates](#)



C'est pour moi une vraie joie et un privilège de vous accompagner dans la simplicité de l'énergie du cœur en lien avec mon expérience directe, professionnelle et personnelle, à la rencontre de « QUI JE SUIS » et de « QUI VOUS ÊTES » dans le respect de l'ALTÉRITÉ.



Pour le formulaire d'inscription ou de demande d'informations :

Cliquez ici :



<https://jeunerverssoi.fr/contact/>



Si vous avez des questions ou toute autre demande

[_Contactez-moi / sophie.jeunerverssoi@orange.fr](mailto:sophie.jeunerverssoi@orange.fr)

Tél. : 06 84 77 60 00



**« Ne t'occupe pas de ce qui t'arrête
et rends-toi disponible pour ce qui t'appelle »**



Pour plus d'infos sur les dates OU l'offre qui vous intéressent selon le calendrier **ou** si vous avez des questions et souhaitez échanger :

Contactez-moi /ICI



<https://jeunerverssoi.fr/contact/>

sophie.jeunerverssoi@orange.fr

Tél. : 06 84 77 60 00



CALENDRIER 2024

IMMERSIONS JEÛNER VERS SOI en Dialogue Conscient Île de Ré / Les Portes en Ré

- **12 au 19 janvier 2024**
- **24 fév. au 1er mars 2024**
- **3 mars au 9 mars 2024**
- **23 au 29 mars 2024-**
Jeûne/détox et travail sur la mémoire cellulaire et transgénérationnelle
- **30 mars au 5 avril 2024**
- **27 avril (à confirmer)**
- **25 au 31 mai 2024**
- **1^{er} au 7 juin 2024-**
Jeûne/détox et travail sur la mémoire cellulaire et transgénérationnelle (complet)
- **15 au 21 juin 2024**
- **29 juin au 5 juillet 2024-** Jeûne formule allégée à la carte/détox en douceur
- **24 au 30 août 2024**
- **7 au 13 septembre 2024-** Jeûne formule allégée à la carte/détox en douceur
- **14 sept. au 20 sept. 2024-**
Jeûne/détox et travail sur la mémoire cellulaire et transgénérationnelle
- **28 sept. au 4 octobre 2024**
- **5 au 11 octobre 2024**
- **9 au 15 novembre 2024**
- **30 novembre au 6 décembre 2024**

La semaine d'immersion débute le **samedi à 17H00** et se termine **le vendredi vers 13H00**. Groupe de **9 personnes maximum**.

En jeûne hydrique / Buchinger (jus et bouillon) / détox.

Les jeûneurs sont hébergés à mon domicile en chambre individuelle. Et/ou tout à côté de chez moi, en maisons individuelles/chambre-s indépendante-s (1 ou 2 personnes) ou annexe avec chambre/salle de bain individuelle indépendante.