

## 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

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 (anamnèse).

Suite à votre inscription, je vous ferai parvenir le questionnaire puis je vous proposerai mes recommandations pour vous préparer de façon optimale et sans stress

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

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

Je me tiendrai à votre disposition pour faire un point sur vos objectifs, vos éventuelles problématiques ou questions.

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.**

### DÉROULEMENT DE VOTRE SEMAINE EN IMMERSION

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

Nous en discuterons, le cas échéant, en échangeant en amont.

Soyez sûr que la faim n'a aucune place dans un stage 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

**Nos vies sont structurées par les heures de repas, voire pour certains l'attente des repas, qui ponctuent nos journées.**

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 coeur.

**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.**

Votre stage 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.

## « MENU » DES SEMAINES D'IMMERSION

Voici ce qui est proposé pour votre semaine Jeûner vers Soi en dialogue conscient programmé chaque mois de l'année. Il y a aussi d'autres semaines à thème (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.

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.**

## EN AVAL DE VOTRE JEÛNE

À la suite de votre jeûne, je vous enverrai les documents sur les sujets abordés lors de votre immersion ainsi que les liens sur les thèmes qui vous auront particulièrement intéressés ou interpellés.

L'hygiène de vie, tout comme une alimentation saine et équilibrée devront être mises en place pour **poursuivre et consolider** les bienfaits de votre jeûne.

## DE NOMBREUSES INDICATIONS :

**Reposer, régulariser, réparer, régénérer, renouveler, retrouver, relancer, remédier, rénover, restaurer, reconstituer...  
RE-NAITRE.**

- **Booster** votre immunité, votre énergie vitale et gagner en vitalité.
- **Contribuer** au maintien d'une bonne santé globale (accompagné d'une hygiène alimentaire, hygiène physique, hygiène mentale et hygiène émotionnelle/hygiène des pensées), l'améliorer pour une santé durable.
- **Prévenir, améliorer, alléger, équilibrer** : cholestérol, allergies, asthme, eczéma, hypertension, diabète type 2, douleurs rhumatismales et arthritiques, maladies auto-immunes, foie gras (stéatose), surpoids, stress, Alzheimer, et autres symptômes dans les différentes sphères.
- **Prévenir le vieillissement.** Impact sur la longévité... en bonne santé.

## LES CONTRE-INDICATIONS :

- Trop grande faiblesse, déminéralisation,
- Maigreur, cachexie
- Troubles alimentaires (anorexie)
- Diabète de type 1 (insulino-dépendant)
- Insuffisance hépatique ou rénale sévère
- Pathologie cardiaque
- Hyperthyroïdie non stabilisée
- Grossesse, allaitement
- Tuberculose pulmonaire
- Ulcère de l'estomac et duodénum
- Traitement lourd en cours
- Décollement de rétine

Dans certains cas, selon certains symptômes ou maladie en cours, selon leur ancienneté, selon les ressources, la vitalité, et l'état de santé global, nous étudierons ensemble la possibilité de participer ou non à une semaine d'immersion (à l'appui d'un bilan sanguin si nécessaire **et du feu vert de votre médecin**). **Contactez-moi si 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 dans votre reprise alimentaire.

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

*« 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*

- **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 (3 à 4 par an)**, en collaboration avec Bernadette, experte en mémoire cellulaire et transgénérationnelle.. Voir le détail et tarif ici : [les offres](#)
- **Concernant les immersions avec option libre (2 par an)** : ce sont des immersions en dialogue conscient habituelle avec, en option libre, des ateliers « Ré-crétifs » animés par Catherine, jeûneuse habituée et experte en art décoratif/mosaïque/mandala, etc... Pour celles et ceux qui le souhaitent, l'idée est de pouvoir créer et se faire plaisir en Ré-veillant votre créativité. Voir le détail et tarif ici : [les offres](#)
- **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.

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

## TARIFS

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

• **710 euros TTC \***  
Hors hébergement

• **910 euros TTC \***  
Avec hébergement sur place.

\* **Sont compris** : accompagnement 24H/24, ateliers santé, 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)**



Pour découvrir le détail des différentes offres, et dates

Cliquez ici :



[Les offres / 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 :**



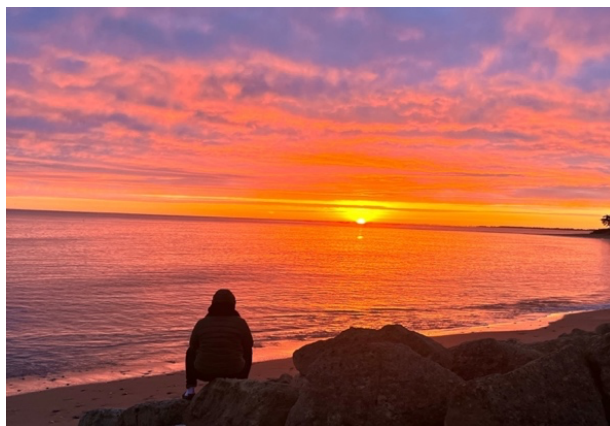
**<https://jeunerverssoi.fr/contact/>**



**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 »**



## CALENDRIER 2024 à jour

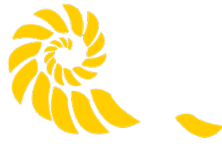
### IMMERSIONS JEÛNER VERS SOI en Dialogue Conscient à l'île de Ré Les Portes en Ré

- **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 (complet)
- **30 mars au 5 avril 2024** (complet)
- **27 avril (à confirmer)**
- **25 au 31 mai 2024** (+ option libre ateliers Ré-crétifs)
- **1<sup>er</sup> 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**
- **24 au 30 août 2024**
- **7 au 13 septembre 2024** (+ option libre ateliers Ré-crétifs)
- **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 **8 à 9 personnes maximum**.

En jeûne hydrique ou Buchinger (jus et bouillon), ou détox.





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

**Contactez-moi** /

**[sophie.jeunerverssoi@orange.fr](mailto:sophie.jeunerverssoi@orange.fr)**

**Tél. : 06 84 77 60 00**