

IMMERSIONS 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, expérimentée au jeûne et à la santé holistique depuis 30 ans, je vous transmets toutes les informations nécessaires pour appréhender et préparer votre jeûne ou votre détox en **totale sérénité et sécurité.**

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

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

Suite à votre demande d'inscription, je vous fais donc parvenir un questionnaire puis je vous propose mes recommandations pour vous préparer de façon optimale et dans la joie !

Vous recevez ensuite un document d'information logistique, une proposition de descente alimentaire ou/et mes recommandations adaptées selon votre « état des lieux » et **l'offre choisie (voir plus bas).**

Je me tiens toujours à votre disposition pour échanger ou si certaines appréhensions persistent.

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 ou détox. 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 pourquoi j'appelle ces immersions « 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 cœur.

DÉROULEMENT DE VOTRE SEMAINE EN IMMERSION

2 FORMULES

- **La semaine d'immersion de jeûne en dialogue conscient, (offre 1) ou à thème (offre 2) :** en jeûne hydrique et/ou jus/bouillons (Méthode Buchinger), adaptées selon les demandes, vos besoins ou/et mes recommandations. Et tous les enseignements quotidiens et transmissions.

- **La semaine formule allégée et à la carte/détox en douceur (offre 3) :**

Au vu de mon expérience ces dernières années, certaines personnes souhaitent vivre leur **semaine Jeûner vers Soi, en jeûne** plus en douceur, avec plus de « temps libre ».

D'autres sont freinées pour passer le pas soit par des peurs, par leur poids ou par la préparation en amont et le suivi... C'est pourquoi je propose des dates de semaine allégée et à la carte/détox en douceur (voir les dates dans le calendrier et dans l'offre 3 en bas de page).

Jeûner vers Soi en dialogue conscient, c'est une déstructuration du temps qui favorise une prise de conscience du « pourquoi » et du « comment » de nos habitudes alimentaires et de nos états émotionnels. En ouvrant des perspectives pour se nourrir moins et mieux, vous vous reconnectez à votre intériorité dans la joie et la paix.

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.

« MENU » DES SEMAINES D'IMMERSION / OFFRE 1

Voici ce qui est proposé pour **votre semaine Jeûner vers Soi en dialogue conscient** programmée chaque mois de l'année.

Vos journées sont ponctuées par des activités (facultatives) et des pauses. Elles sont adaptées en fonction de votre énergie, de mes ressentis, de la météo et de 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 et transmissions. Un jus vous est proposé.

Chaque jour, je vous propose :

- **un atelier de santé avec questions /réponses sur** : la physiologie du jeûne, bénéfices, la digestion, l'équilibre alimentaire, la toxémie et les symptômes, l'alimentation (les erreurs alimentaires, aliments néfastes, bénéfiques...), l'eau, l'équilibre alimentaire, la reprise alimentaire, etc... ;

- **des relaxations-méditations et bains sonores ;**

- une **Chi Machine** et un sauna thérapeutique sont 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 (hors forfait) avec des propositions adaptées au jeûne et à la détoxination. Possibilité de séance d'ostéopathie ; **des propositions de visites ; des films et, documentaires** ciblés sur divers sujets en relation avec le jeûne, l'alimentation et la connaissance de Soi.

Même si un « programme » et des prestations vous sont proposés, **tout est adapté** selon votre humeur du jour et ce qui se 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 !).

Ce 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 !

Et vous ne recevrez que ce dont vous avez besoin...

EN AVAL DE VOTRE JEÛNE

À la suite de votre jeûne ou détox, 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 ou détox.

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 D'UN JEÛNE :

- Trop grande faiblesse, déminéralisation,
- Maigreux, 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

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**).

PROLONGATION DE VOTRE SEMAINE EN IMMERSION

À l'issue de votre semaine de jeûne ou détox 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.

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 (ou plus) de ressourcement au bord de l'océan, hors du temps et des contraintes. Une semaine (ou plus) de repos et de rencontre dans la joie de la liberté d'Être.

Accompagné-e 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/détox, d'alimentation et de bien-Être.

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

OFFRE 1

▪ 880 euros TTC

Avec **hébergement** sur place à mon domicile en **chambre individuelle** ou dans des annexes individuelles mitoyennes ou à moins de 100 mètres du lieu.

Sont compris pour cette offre :

l'accompagnement 24H/24 ;
les jus et bouillons ;
les enseignements/ateliers de santé alimentaire et émotionnel quotidiens ;
les séances de yoga, respirations et bains sonores ;
l'utilisation de la Chi machine et du sauna, à disposition.

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

▪ 680 euros TTC Hors hébergement

AUTRES OFFRES
JEÛNER VERS SOI
EN DIALOGUE CONSCIENT



Offre 2 / 3 à 4 dates par an

**IMMERSIONS AVEC TRAVAIL SUR LA MÉMOIRE
CELLULAIRE ET TRANSGÉNÉRATIONNELLE**

Une semaine jeûne ou détox en complicité avec
Bernadette, praticienne et experte en mémoire cellulaire
et transgénérationnelle



Offre 3 / 3 à 4 dates par an

**IMMERSION « ALLÉGÉE » /
DÉTOX EN DOUCEUR À LA CARTE
avec option Ré-créative facultative**

Comme son nom l'indique, ce sont des semaines « allégées » pour
celles et ceux qui souhaitent plutôt faire une détox en douceur
qu'un jeûne intégral. Se reposer tout en découvrant les bienfaits d'une
santé équilibrée, et aussi l'île, ses plages et forêts
+ en option libre et à la carte, des ateliers « Ré-créatifs ».



VOIR LE DÉTAIL ET LE TARIF DE L'OFFRE 2 /
MÉMOIRE CELLULAIRE ET TRANSGÉNÉRATIONNELLE

ici  [Offre 2](#)



VOIR LE DÉTAIL ET LE TARIF DE L'OFFRE 3 /
SEMAINE ALLÉGÉE/DÉTOX EN DOUCEUR À LA CARTE

ici  [Offre 3](#)

« 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



CALENDRIER 2024 à jour

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 (complet)
- **30 mars au 5 avril 2024** (complet)
- **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 **8 à 9 personnes maximum**. En jeûne hydrique / Buchinger (jus et bouillon) / détox



POUR RETROUVER TOUTES LES OFFRES EN DÉTAIL

Cliquez ici :



[LES OFFRES 1-2-3 & LES TARIFS](#)

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/>



**« NE T'OCCUPE PAS DE CE QUI T'ARRÊTE
ET RENDS-TOI DISPONIBLE POUR CE QUI T'APPELLE »**



Si vous souhaitez échanger pour **plus d'infos sur les offres, les dates** qui vous intéressent selon le calendrier ou pour **toute autre demande**

Contactez-moi /ICI



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

ou

sophie.jeunerverssoi@orange.fr

ou

Tél. : 06 84 77 60 00