

## 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** de votre santé globale, habitudes de vie et de vos besoins.

Pour se faire, vous recevrez un questionnaire et, suite à votre inscription, je vous propose mes recommandations pour vous préparer de façon optimale et dans la joie avec mes recommandations adaptées selon votre « état des lieux » et **la formule 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.

**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.

**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/restriction à la maladie.**

## DÉROULEMENT DE VOTRE SEMAINE EN IMMERSION

**Plusieurs formules d'immersion s'offrent à vous :**

- La formule classique en dialogue conscient (Formule 1)
- La formule à thème (Formule 2) avec travail sur la mémoire cellulaire et transgénérationnelle
- La formule à la carte, date hors du calendrier

Les immersions sont en jeûne hydrique et/ou **jus/bouillons (Méthode Buchinger)**, ou détox et adaptés selon les demandes, vos besoins ou/et mes recommandations.

Voici ce qui est proposé lors des semaines Jeûner vers Soi **en dialogue conscient** programmées 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.

- **Oxygénation** : Étirements, yoga (avec intervenante extérieure), balades, méthodes de respiration, en intérieur ou sur la plage quand le temps le permet.

- **Débriefing / « état des lieux »** : tension, pulsations, poids et autres paramètres, temps de paroles, connaissance de Soi et transmissions.

**Chaque jour, je vous propose : un atelier de santé** sous forme de conférences et de questions /réponses :

la physiologie du jeûne et de la détox, de ses bénéfiques, la digestion, la toxémie et les symptômes, l'alimentation en pratique (les catégories d'aliments, l'équilibre alimentaire, les aliments néfastes, et bénéfiques, etc...), l'eau, et la reprise alimentaire, etc... ;

**Et aussi :**

- **des relaxations/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
  - 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, vos envies 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 est **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 et un fichier de 500 recettes faciles et d'infos alimentaires.

L'hygiène de vie, tout comme une alimentation saine, équilibrée, et aussi dans le plaisir, sont recommandées 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, et autres symptômes dans les différentes sphères.

## LES CONTRE-INDICATIONS D'UN JEÛNE :

- Trop grande faiblesse, déminéralisation,
- Maigreux, cachexie
- Troubles alimentaires (anorexie/boulimie)
- 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

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.

Sophie,  
04/09/2024

Merci pour cette belle découverte. C'était mon premier jeûne et j'avais beaucoup d'appréhensions et grâce à ta joie de vivre et ta bienveillance, cette semaine est passée en douceur. Se fut un nettoyage du corps mais également de l'esprit.  
Merci pour tous ces beaux moments de découverte et de partage.



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 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.

J'ai A.D.O.R.É cette semaine en petit groupe -  
C'est ma deuxième semaine chez toi, je l'attendais avec impatience. Merci Sophie pour ton énergie, ta disponibilité, ton écoute, tes conseils... A chaque fois je repars d'ici "ragouillardie" pleine d'envies, de projets et aussi apaisée, repose tout ce que j'attendais.  
Une semaine chez Sophie = 3 semaines de repos  
M.E.R.C.I.  
Pénélope Poitelle  
29/02/2024

Sophie 4<sup>ème</sup> édition, ici sur ton île, merci pour ce jeûne, qui une fois de plus me fait prendre conscience de bon des choses. A bientôt, pour la 5<sup>ème</sup>... Je Heureuse  
Mouly

19/01/2024

Une semaine tant attendu et qui a comblé toutes mes attentes même plus -  
Merci Sophie pour ton énergie et tes conseils si justes et précieux.  
Pascale

Merci Sophie pour cette immersion "vers soi" -  
c'était ma première pour ce "vers soi" qui a fait de cette semaine une découverte par rapport à mes précédents jeûnes -  
Chaque jeûne est différent -  
En tout cas merci pour ton écoute, ta disponibilité, ta générosité sans faille -  
Bises  
Annie



**TARIF D'UNE SEMAINE EN IMMERSION  
JEÛNER VERS SOI  
EN DIALOGUE CONSCIENT  
FORMULE 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** dans cette offre :

l'hébergement en chambre individuelle ;

l'accompagnement 24H/24 ;

la préparation en amont  
et la reprise alimentaire

les jus et bouillons ;

les enseignements quotidiens  
/conférences-ateliers questions-réponses  
de santé alimentaire et émotionnelle ;

séance de yoga, respirations et bains  
sonores ;

Chi machine et sauna à disposition.

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



## FORMULE À THÈME



### Formule 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.

Voir en bas de page le lien pour plus d'infos



### Formule 3 /

Dates libres

#### **SÉJOUR JEÛNE-DÉTOX À LA CARTE HORS CALENDRIER**

Pour celles et ceux qui souhaitent plus d'autonomie pour se reposer et décrocher du stress de la vie trépidante dans un lieu calme et dans une énergie ressourçante.

Comme son nom l'indique, ce sont des séjours à la carte et sur un temps et une durée au choix -hors du calendrier officiel des immersions Jeûner vers Soi-.

Voir en bas de page le lien pour plus d'infos

*« 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*





**Me contacter par mail ou par téléphone  
pour plus d'infos ou pour échanger :**

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

**Tél : 06 84 77 60 00**



*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 professionnelle et personnelle,  
à la rencontre de  
« QUI JE SUIS »  
et de « QUI VOUS ÊTES »  
dans le respect de l'ALTÉRITÉ.*





RETROUVER LES 3 FORMULES et TARIFS  
SUR MON SITE

dans l'onglet « offres »



<https://jeunerverssoi.fr/>

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



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

**Contactez-moi /ICI**



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

ou

**Tél. : 06 84 77 60 00**

**POUR LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION  
OU DEMANDE D'INFORMATIONS**

**cliquez ici :**



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