

Initiation jeûne et randonnée

Du mercredi 26 mars à 20h au dimanche 30 mars 16h

Une pause pour vous ressourcer et retrouver de l'énergie

Nous vous invitons à venir vivre un temps de jeûne (3 jours jeûnés et 1 jour de reprise) dans la maison communautaire de Saint-Antoine.

Le jeûne de 3 jours est une occasion parfaite de découvrir le jeûne si vous ne l'avez jamais pratiqué.

C'est un jeûne hydrique (eau et tisanes à volonté), et un bouillon de légumes bio (riche en vitamines et minéraux) le soir.

Le jeûne de 3 jours est un type de jeûne intermittent. On le fait pour alléger son système digestif, perdre quelques kilos, se sentir plus en forme.

Cette expérience de jeûne vous permettra de découvrir les réactions de votre corps mais aussi d'observer les pensées et émotions qui peuvent remonter.

Pour vous aider à vivre au mieux ces temps là, nous vous proposons des cercles d'écoute et de partage.

Ce stage sera composé d'un groupe au maximum de douze personnes, dans un cadre de bienveillance, de convivialité, de soutien et de respect.

Pour accompagner le jeûne, nous vous proposons des temps de randonnée. Ce temps de randonnée n'a aucun caractère sportif et se veut plutôt un moment de détente. Ce seront des balades tranquilles.

Possibilité pour ceux et celles qui le souhaitent d'expérimenter des cercles de constellations familiales, ou constellations familiales individuelles. Et aussi d'accompagnement individuel avec des fleurs de Bach. Ces propositions sont inclus dans le tarif du stage.

Pour ceux qui désirent partager avec la communauté les temps de prières communautaires, ces temps sont ouverts à 9h30 et à 18h30.

Même si la durée idéale d'un jeûne est plutôt de 5 à 7 jours minimum (car ses effets se décuplent généralement après le 3ème jour), ce stage de jeûne est conçu comme une initiation, un premier pas vers un meilleur équilibre de vie.

Les contre-indications à la pratique du jeûne

Le jeûne est contre-indiqué en cas de :

Affection coronarienne avancée | Amaigrissement extrême | Anorexie | Artériosclérose cérébrale avancée | Diabète type 1 | Décollement de la rétine | Grossesse ou allaitement | Hyperthyroïdie décompensée | Insuffisance hépatique | Insuffisance rénale | Maladies tumorales | Maladies auto-immunes | Scléroses en plaques | Ulcère de l'estomac ou du duodénum

Tarif pédagogique : 320€

Tarif hébergement :

112€ et 212€ en fonction du confort de la chambre

	Simple	Confort
Nuit seule en chambre partagée à 2 ou 3	28€	36€
Nuit seule en chambre individuelle	45€	53€

Pour plus d'information , voici le [lien](#).

Informations pratiques sur le stage de jeûne

Taille du groupe : 6 à 12 personnes

2 accompagnatrices

4 nuits d'hébergement

Début du stage : le mercredi 26 mars à 20h

Clôture du stage : dimanche 30 mars à 15h30. Jour de reprise alimentaire

Le tarif pédagogique comprend les boissons et le repas de reprise.

Journée type

9h - 9h30 Éveil Corporel

9h40 Office communautaire

10h - 11h Cercle de partage

11h- Pause et préparation pour la randonnée

11h15 - 14:00 Randonnée

14:00 -16h Temps libre,

16h -18h15 temps en groupe

18h30 Prière communautaire

19h - 20h30 Moment d'échanges et de convivialité autour d'un bouillon

Jeûne de 3 jours, votre programme pour le réussir

Bien préparer son cadre

Il n'y a pas de moment idéal pour démarrer son jeûne de 3 jours, si ce n'est de se sentir disponible, pour être à l'écoute de soi.

La phase de descente alimentaire

Comme pour un jeûne long, la phase de jeûne est précédée d'une phase dite de « descente alimentaire ». Sa durée est généralement égale à celle du jeûne. Elle va permettre de préparer le corps physiologiquement à la privation de nourriture.

Idéalement, on élimine pendant 3 jours différentes catégories d'aliments, chaque jour :

D'abord les excitants (alcool, café, tabac) et la nourriture raffinée (viennoiseries, plats préparés, sucres, farines) ainsi que les protéines animales (viandes, poissons, fruits de mer, œufs et produits laitiers) ; ensuite les féculents (pains, pâtes, riz), les légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiches) ; enfin les protéines végétales, pour ne plus consommer plus que quelques fruits, des légumes crus et cuits, ainsi que des soupes et jus de légumes.

La phase de reprise alimentaire

On le réalise rarement tellement le mot est courant, mais le terme déjeuner, signifie bien « rompre le jeûne ». Dé jeûner est donc une phase de reprise alimentaire tout aussi importante que jeûner. Cela doit être progressif et se fait sur une période au moins égale à la moitié de la durée de privation.

Le principe est identique à celui de la descente alimentaire avec la réintroduction des catégories d'aliments au fur et à mesure en commençant par des soupes et jus de légumes. Il est également important de faire attention aux quantités ingérées, en restant à l'écoute de ses sensations. On peut en profiter pour manger en pleine conscience, par petites bouchées et en savourant le retour des goûts et des textures.

Si les bienfaits du jeûne de 3 jours se font ressentir, il sera possible de retenter l'expérience pour jeûner de la sorte plus tard

Qui sommes nous ?

Sandra Carrara Beckers est formée en tant que praticienne en constellations familiales, aux premiers soins en santé mentale et à la somatique expérience. Pendant 10 ans elle a vécu une vie communautaire. Cette expérience lui a permis d'apprendre les outils du vivre ensemble tel que la communication non violente, la gouvernance partagée et d'approfondir sa spiritualité.

Maria MARTINEZ est engagée de l'Arche de Lanza del Vasto depuis 24 ans dont 20 en vie communautaire. Son expérience est centrée dans l'écoute et l'accompagnement personnel. Son parcours est enrichi par différentes formations : formation Communication Non-Violente – CNV avec Thomas d'Ansembourg, formation à la gouvernance partagée avec l'UDN ; formation aux Cafés Mortels avec l'association Thanatosphère ; formation à l'écoute et à l'accompagnement dans le cadre de l'association Bethasda. Accompagnatrice au deuil périnatal. Formatrice en Premiers Secours en Santé Mentale – PSSM, et Conseillère agréée en Fleurs de Bach.