

# JEÛNER EN CONSCIENCE

## Séjour de développement personnel & jeûne

Le Buisson, Pierre de Bresse, Bourgogne  
4-11 juillet 2020

avec Catherine & Eric Labbé\*

\* Naturopathes, Kinésologues, Énergéticiens, Professeur de Yoga, MGP

*C'est à partir de nos propres expériences et en nous appuyant sur notre pratique professionnelle, que nous avons conçu ce projet :*

*Nous envisageons ce Séjour de Jeûne comme un processus d'Éveil durant lequel il est permis d'être à l'écoute de soi, de s'observer pour redécouvrir sa véritable Identité. C'est une occasion unique pour travailler intensivement sur soi, épeaulé(e) par deux thérapeutes engagés et aguerris...*

*Ce sont des moments à vivre entre recueillement et expansion dynamique : découvrir ses propres forces et ressources, sa capacité d'autonomie personnelle est une découverte exaltante et merveilleuse qui n'exclut pas le mouvement !*

### ***Qu'est que le jeûne hydrique ?***

C'est une pratique antique qui consiste à ne plus ingérer de nourriture solide et à s'assurer un apport en vitamines et minéraux en buvant des bouillons de légumes, des jus de légumes lactofermentés ou des jus de fruits.

Ce genre de jeûne n'est ni médical, ni thérapeutique : sa vocation est de maintenir ou rétablir un bon état général.

### ***Pourquoi jeûner ?***

Le "jeûne hydrique" permet de mettre les organes au repos et, en allant puiser dans les réserves, de détoxiner le corps qui perd du poids par la même occasion. Toutefois, à nos yeux, le but d'un jeûne est fondamentalement spirituel. L'allègement physique et le ralentissement de l'activité induits par l'absence de nourriture et d'activité digestive, facilitent un retour sur soi. Un jeûne est une occasion exceptionnelle pour sortir des vieux schémas qui brident notre expression libre. Ce temps pour soi, hors du Temps, permet de transformer sa vie puissamment, profondément et dans la Joie ! Jeûner c'est choisir de reprendre les rênes de soi-même en déprogrammant les conditionnements et renaître.



## *Comment jeûner ?*

Le processus commence par une réduction alimentaire d'une semaine pour aboutir à une mono-diète fruits ou légumes d'une journée avant d'entrer dans le jeûne lui-même. L'arrêt se fait ensuite sans peine. Les 3-4 premiers jours peuvent demander un repos plus ou moins important selon les cas, et si ce besoin est respecté en plein accord, on se réveille un beau matin plein d'énergie et d'enthousiasme.

Le jeûne que nous vous proposons va durer 7 jours, et à son terme, vous pourrez décider de continuer ou de vous ré-alimenter très progressivement ainsi que nous vous l'expliquerons.

## *Qui nous sommes ...*

En dehors de notre cursus commun de Kinésiologie, Naturopathie, Energétique, nous avons développé individuellement des compétences propres : Sophrologie et Géobiologie, pour Eric. Yoga, Méditation et Gong, pour Catherine.

Nous collaborons souvent à l'élaboration de projets ou protocoles de travail en nous appuyant sur notre complémentarité.

Enseignants par vocation, l'animation, le partage et la rencontre avec vous sont notre axe de vie.

Nous conseillons et pratiquons une bonne hygiène de vie non rigoriste car, spirituellement nous savons bien que nous sommes des humains, venus là pour savourer la vie sur Terre et qu'à ce titre, l'Unité nous conduit à expérimenter tous les aspects qu'elle nous offre sans dogmatisme, en toute ouverture.

***Le programme que nous vous proposons est riche et dense,  
mais flexible, chacun étant toujours libre de participer ou pas :***



*Yoga et méditation au quotidien, Sophrologie,*



*Bains de Gong ...*



*Séances de Kinésiologie à volonté selon les besoins  
(possibilité de 8 séances d'1/2 h chaque jour)*



*Des visites touristiques et des balades dans la nature*



*Des "leçons" de naturopathie et des échanges fondés sur le respect  
et la compassion.*

*Au terme de ce séjour, vous reprendrez le cours de votre vie dans un état d'être  
léger, heureux et dynamique.*

*Vous pourrez choisir de vous ré-alimenter progressivement ou de continuer le  
jeûne encore quelques jours si tel est votre désir.*

*Tout au long du processus, en amont et à la sortie, nous serons à votre écoute  
pour vous guider, expliquer et équilibrer les émotions*

## *Le lieu du séjour*

Le Buisson est notre lieu de vie et de travail. Nous en avons fait un lieu d'accueil, de thérapie et de stages : le calme et l'harmonie y règnent toute l'année. La demeure est vaste et laisse la place aux rêveries et à une solitude agréable dans les deux salons, mais aussi dans le jardin qui offre de nombreux coins pour se recueillir.

Dans ce lieu accueillant, nous souhaitons que vous vous sentiez comme "à la maison" : petit groupe de 5 à 7 personnes, hébergement en chambre individuelle pour se retrouver et se reposer à loisir, dans un lieu propice à la méditation, au yoga et proche de balades agréables.

Nous serons à vos côtés pour vous guider dans vos changements d'état, décrypter, expliquer mais aussi partager de beaux moments de rencontre.

### **Prix du séjour : 920 € incluant :**

- *Etude du questionnaire individuel de santé, motivations, habitudes alimentaires remis à l'inscription,*
- *Une semaine en chambre individuelle*
- *Phytothérapie personnalisée pour 15 jours*
- *Les bouillons, tisanes, jus de fruits et de légumes lactofermentés bio*
- *Les cours de yoga, naturopathie, sophrologie, bains de gong...*
- *Les séances de Kinésiologie à volonté et notre présence professionnelle 24h/24*
- *Les visites : programme à venir qui comportera des visites de châteaux, jardins ou musées selon l'inspiration !*



