

# *Jeûnez accompagné pour une meilleure santé !*

## *5 jours de jeûne selon la méthode Buchinger.*

Vous avez entendu parler des bienfaits du jeûne ?

Vous avez envie de tenter l'expérience ?

Vous seriez rassuré à l'idée d'être accompagné ?

Vous souhaitez changer vos habitudes alimentaires ?

Ce séjour vous est destiné !

Le jeûne offre la possibilité de changer ses habitudes de vie, de vivre davantage en conscience, de transformer sa relation à la nourriture et à son corps.

Le jeûne permet entre autres un déstockage des réserves de graisses, une meilleure élimination des déchets, une fluidification du sang, un renouvellement cellulaire ainsi qu'une rencontre avec soi-même et les autres.

### ***Objectifs du séjour***

Nous avons pensé ce séjour pour vous permettre de profiter pleinement de cette première expérience.

Il s'agit de vous préparer mentalement et physiquement à jeûner, de jeûner en toute sécurité dans le respect du rythme de chacun et de sortir du jeûne en douceur.

### ***Méthode Otto Buchinger***

Il existe différentes façons de jeûner. La méthode Buchinger en est une. Elle permet d'absorber environ 250 calories par jour sous forme de jus de fruits, jus de légumes et bouillon de légumes en quantité limitée, en plus de l'eau et des tisanes à volonté.

Cette manière de jeûner permet d'adoucir les processus d'élimination qui sont parfois difficiles à traverser et qui peuvent se traduire par des migraines, des poussées d'arthrite... Les maux dont nous souffrons ont tendance à s'aggraver pendant cette crise d'élimination qui n'est toutefois que de courte durée. Ensuite, on se sent mieux !

## ***Jeûner seul, en groupe, chez soi ou ailleurs ?***

Jeûner seul, surtout une première fois, n'est pas à la portée de tous. C'est compliqué lorsque l'on vit en famille, les tentations sont alors multiples. Jeûner en groupe permet d'être soutenu et encouragé, de partager son vécu.

Jeûner en dehors de chez soi, c'est mettre toutes les chances de son côté : éviter les tentations, bloquer des dates dans son agenda, se consacrer pleinement à cette expérience pour prendre soin de soi.

## ***Pour jeûner sereinement, il faut se préparer, d'abord mentalement***

Nous avons toujours une bonne raison d'entreprendre un jeûne mais la première fois, on ne sait pas très bien à quoi s'attendre. C'est la raison pour laquelle il est conseillé de lire au moins deux livres sur le sujet. Ces lectures permettent de se préparer mentalement, expliquent les changements physiologiques à l'œuvre, présentent de manière détaillée une marche à suivre pour que le jeûne se déroule dans de bonnes conditions, passent en revue les éventuels désagréments que l'on peut ressentir et bien entendu les bienfaits d'une telle cure.

*Pour participer à la cure, nous demandons que chaque participant acquière un livre sur le jeûne, le lise intégralement au préalable et l'emporte avec lui afin de pouvoir s'y référer s'il en éprouve le besoin au cours de la cure.*

Ce livre pourra vous être utile ultérieurement si vous décidez de jeûner seul par exemple. Vous pourrez également y faire des annotations concernant votre cure.

Nous recommandons le livre du Dr. Hellmut Lützner « Le jeûne. Maigrir, éliminer, se désintoxiquer » aux Editions Terre Vivante. Ce petit guide très pratique et complet se lit rapidement, il propose de jeûner selon la méthode Buchinger.

## ***Pour jeûner sereinement, il faut ensuite se préparer physiquement***

Un jeûne ne s'improvise pas du jour au lendemain, il exige une descente alimentaire qui prépare le repos digestif et entame le nettoyage intestinal. Cette descente est idéalement de 5 jours. Une descente bien préparée facilite grandement le déroulement de la cure !

Le protocole de descente alimentaire vous sera envoyé une quinzaine de jours avant le début du jeûne. Ceux qui le souhaitent auront la possibilité d'arriver 2 jours avant la cure pour terminer de se préparer accompagnés.

## ***Le nettoyage intestinal***

Outre une descente alimentaire bien préparée, le nettoyage intestinal est le second garant d'un jeûne qui se déroule bien. Il est indispensable pour ne pas ressentir la faim et pour évacuer les toxines que le corps élimine. Ce nettoyage se fera en buvant une solution de sulfate de magnésium qui provoque une diarrhée. Trois nettoyages seront nécessaires.

## ***Durée de 5 jours***

Pour un premier jeûne, une durée de 5 jours est idéale. Elle est suffisante pour permettre une bonne élimination et ne demande pas de suivi médical particulier pour autant que l'on soit en bonne santé.

*Il existe toutefois des contre-indications, quelle que soit la durée. Un document reprenant ces contre-indications vous sera transmis avant votre inscription définitive. Il est impératif d'en prendre connaissance attentivement. Ce faisant, vous assumez seul.e la responsabilité d'entamer cette cure. En cas de doute, veuillez-nous en parler au préalable.*

## ***Programme du séjour***

### **< Arrivée >**

Installation et mot de bienvenue. Un repas léger sera ensuite servi, suivi d'un film sur les bienfaits thérapeutiques du jeûne et d'une discussion à ce propos.

### **< Menu 5 services >**

*Se reposer avant tout !*

Nous vous proposerons une série d'activités, d'une part pour éviter l'ennui (le temps semble parfois bien long lorsque l'on jeûne) et d'autre part pour vous aider à entreprendre les changements de vie que vous souhaitez.

Cependant, le corps ne peut éliminer que s'il se repose, il a besoin de toute son énergie pour cela. Toute dépense d'énergie exagérée est contreproductive.

Dans ce contexte, RIEN N'EST OBLIGATOIRE, ce sera à vous de sentir ce dont votre corps a besoin. Nous prévoyons de longs moments dans la journée dédiés au repos mais votre corps en réclamera peut-être d'autres, écoutez-le !

*Partage du vécu de chacun*

Chaque matin, nous prendrons le temps de partager la façon dont le jeûne se déroule pour chacun.

## *Atelier théorique*

- L'approche de la naturopathie et les piliers de la santé naturelle.
- Les règles d'or de l'alimentation.
- L'importance de bien s'hydrater.
- Le tube digestif, comprendre sa physiologie.
- Changer son alimentation commence par analyser son assiette.

*Pour profiter au mieux de cet atelier, nous vous proposons de noter précisément ce que vous mangez habituellement.  
Pour un jour en semaine et un jour de week-end (si votre alimentation est différente), indiquez aussi les quantités consommées.  
Emmenez vos notes, nous les examinerons ensemble.*

- La reprise alimentaire : une étape fondamentale.  
L'importance de la reprise alimentaire sera expliquée en détail et sera suivie de la reprise proprement dite, c'est-à-dire de votre premier repas après 5 jours de jeûne ! Vous recevrez un protocole de reprise pour vous guider.

## *Balade dans la nature*

La marche est nécessaire pour bien s'oxygéner, activer les circulations sanguines et lymphatiques, limiter la fonte musculaire, induire une saine fatigue pour mieux dormir durant le jeûne et éviter au mental de tourner en rond. Le contact avec la nature procure un profond sentiment de reconnexion à soi et de bien-être. La marche sera adaptée aux possibilités de chacun.

## *Atelier « bouillon »*

Apprendre à réaliser un bouillon et le consommer en fin de journée.

## **< Menu Gourmet >**

En plus du menu 5 services !

## *Gymnastique douce*

Quelques exercices en fin de journée pratiqués à l'extérieur.

## *Exercices respiratoires*

Apprendre la cohérence cardiaque et la marche afghane.

### *Médecine du sens (Dr. Olivier Soulier)*

Sur notre parcours de vie, la maladie a un sens. Le comprendre permet d'être plus efficace pour guérir, d'ouvrir sa conscience... Série de 4 mini vidéos en guise d'introduction à la recherche du sens.

### *Une demi-journée aux thermes*

Pour se relaxer, se réchauffer, aider le corps à éliminer, se faire du bien.

### *Profilage alimentaire personnalisé*

Ce profilage (selon la méthode de Taty Lauwers) se fait à partir d'un questionnaire qui permet de déterminer le régime alimentaire qui vous convient. Pour cela, vous devez connaître votre groupe sanguin.

### *Drainage lymphatique (en supplément)*

Le drainage lymphatique est une technique manuelle qui met en circulation les déchets toxiques du corps qui l'encombrent et qui permet une relaxation profonde. Il accompagne dès lors très bien le travail du jeûne, pourvu que les toxines éliminées ne soient pas déjà trop importantes.

### **< Départ >**

Après la sortie du jeûne, remise de l'évaluation écrite, un dernier partage, se dire au revoir.

La reprise alimentaire pourra se prolonger ensemble pour ceux qui le désirent.

## ***Informations pratiques***

### *Inscriptions*

Le nombre d'inscriptions est limité à 6 personnes pour le confort de chacun.

Logement en chambre twin (deux personnes par chambre).

Les draps et les serviettes de bain sont fournis.

Les chambres ne sont pas équipées de salles de bains et toilettes individuelles.

### *Dates*

L'arrivée est prévue le dimanche 23 février à 18h et le départ le samedi 29 février dans l'après-midi.

Arrivée possible le vendredi 21 février en soirée et prolongation possible jusqu'au dimanche 1<sup>er</sup> mars.

### *Tarifs*

480€ par personne pour l'ensemble de la cure.

70€ par nuitée supplémentaire avant et/ou après la cure, repas inclus.

Drainage lymphatique manuel : 25€ - environ 20 minutes.

### *Lieu*

Ferme Quatre Mains

Rue de l'Eglise, 7

08270 Grandchamp – Ardenne France

[www.fermequatremains.com](http://www.fermequatremains.com)

Nous sommes naturellement à votre disposition pour répondre à vos questions, n'hésitez pas à nous contacter, il est important de bien préparer le voyage auquel vous allez prendre part !

Au plaisir de vous accueillir pour ce nouveau départ !

Christelle Lequeux

*0498/40.49.79*

*Licenciée en sciences commerciales*

*Formée en naturopathie et en drainage lymphatique manuel*

*<http://facebook.com/PratikNaturo>*

Marie-Claude Grimaldi

*0477/49.89.97*

*Licenciée en kinésithérapie*

*Formée en naturopathie et à l'accompagnement de jeûneurs*