

Informations pratiques

Dates des rencontres :

5 jours de jeûne

1^{ère} édition : du vendredi 23 au 27 février 2018

2^e édition : du vendredi 1er au mardi 5 juin 2018

Automne : dates à venir

vendredi, samedi, lundi et mardi : de 18 h à 20 h

dimanche : de 14 h à 16 h 30 environ

Public cible : personnes adultes globalement en bonne santé

Délai d'inscription :

1^{ère} édition : jusqu'au 25 janvier 2018

2^e édition : jusqu'au 4 mai 2018

Nombre de participant-e-s : 12 personnes maximum

Renseignements et inscriptions :

par e-mail à office@lacorbiere.ch

ou par tél. au +41 (0)26 664 84 20

Prix : CHF 280.- par personne

Le règlement de ce montant fait office d'inscription définitive. IBAN : CH15 0900 0000 8736 6636 3 – BIC : POFICHBEXXX

Merci de préciser le titre du cours lors du paiement

Les désistements sont acceptés sans frais jusqu'au 5 janvier (1^{ère} édition) et jusqu'au 15 avril (2^e édition). Passé ce délai, le montant de l'inscription n'est plus remboursé.

Lieu : Centre de Santé La Corbière, La Corbière 6, 1470 Estavayer-le-Lac

Matériel à emporter : 1 couverture et des vêtements confortables.

Prérequis : aucun



Château de La Corbière, lieu des rencontres

Nous trouver



Par la route

Autoroute A1 : sortie Estavayer, direction centre-ville. Au double rond-point prendre à droite selon les panneaux « Neuchâtel » « La Corbière ». Sortie de la localité. A la première présélection de gauche, tourner à gauche puis de suite à droite. Suivre les indications « La Corbière » (chemin de campagne) sur 1km.

En transports publics

Ligne Fribourg-Yverdon avec une liaison toutes les 30 minutes. Trajet de 50-60 minutes à pied depuis la gare.



Centre de santé
La Corbière

La Corbière 6, 1470 Estavayer-le-Lac

Tél. : +41 (0)26 664 84 20 - Fax : +41 (0)26 664 84 25

E-mail : office@lacorbiere.ch - Web : www.lacorbiere.ch



Centre de santé
La Corbière

Jeûne préventif

Un temps pour soi
(5 jours)

Compatible avec une activité professionnelle

Par **Annelaure Bouille**,
Nutritionniste diplômée en micro-nutrition
naturopathe et phytothérapeute



Jeûne préventif - Un temps pour soi

Le jeûne est une cure dépurative qui régénère l'organisme dans son ensemble. C'est un cadeau à offrir à son corps et à son âme, un temps pour soi.

Le jeûne est utile en période de changement et amène une clarté intérieure. Il procure une sensation de bien-être et une grande légèreté.

L'expérience proposée permet de jeûner pendant 5 jours tout en continuant à pratiquer ses occupations habituelles ou son travail.

Objectifs

Le jeûne permet de :

- régénérer son organisme
- soulager les douleurs chroniques
- mieux gérer les sensations de faim et le grignottage
- perdre du poids
- modifier ses habitudes alimentaires
- se nourrir plus consciemment
- retrouver sa vitalité
- se reconnecter avec son corps
- prendre du recul et fixer ses priorités
- se relier à soi-même, aux autres et à la nature
- développer la solidarité

Puisque le jeûne stimule la régénération de tout l'organisme, il amène des améliorations lors de nombreux problèmes de santé, en particulier les maladies chroniques.

Un contact quotidien avec la nature, la méditation, le calme et un mode de vie simple renforcent les effets bénéfiques du jeûne.

Contre-indications

diabète de type 1, anorexie, épilepsie, troubles psychiques, épuisement.

Chaque participant reste sous sa propre responsabilité et est prêt à consulter son médecin traitant si nécessaire avant de s'inscrire.

Contenu et déroulement

Une première phase de préparation précède le jeûne avec une réduction des apports alimentaires. Des explications à ce sujet vous seront envoyées avant le début du jeûne, suite à votre inscription définitive.

Le jeûne véritable est composé de bouillon, de jus de fruits et de légumes et complété par beaucoup d'eau et des tisanes. Ni sucre ni graisse ne sont proposés à l'organisme pendant toute la cure. Ensuite a lieu progressivement la remontée alimentaire.

Durant les 5 jours de jeûne, une rencontre est organisée chaque soir (sauf le dimanche) et est rythmée par :

- un temps d'informations sur différents thèmes afin d'optimiser le jeûne : conseils en hygiène de vie, phytothérapie, remontée de l'alimentation, pleine conscience de l'alimentation;
- des exercices corporels, d'un niveau accessible à tous qui invitent à la relaxation et à la méditation;
- des cercles de paroles, temps d'échanges et de partages avec les autres participant-e-s.

Une randonnée pédestre accessible à chacun-e (2-3h) est prévue dans la région d'Estavayer-le-Lac le dimanche après-midi et permet de se ressourcer en pleine nature.

Le groupe et l'animatrice apportent un soutien libéré de tout jugement afin de vivre au mieux cette expérience. La rencontre avec les autres participant-e-s et les différentes activités proposées permettent de vivre ce temps de manière harmonieuse.

Lors des rencontres, un choix de tisanes est à disposition des participant-e-s. Tous les produits viennent de l'agriculture biologique.

*« Je me réjouis de partager ce temps avec vous »
Annelaure Bouille*

