

Jeûne thérapeutique (5 jours)

Un temps pour soi

Compatible avec une activité professionnelle

Par Annelaure Bouille
Naturopathe MTE et nutritionniste

www.naturopathe-nutritionniste.ch



Cure automne 2020 : Du vendredi 25 septembre au mardi 29 septembre 2020

Vendredi, samedi, lundi et mardi : de 18h à 20h. Dimanche : de 14h à 16h30 environ.

**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.**

Utile en période de changement, le jeûne amène une clarté intérieure, procure une sensation de bien-être et une grande légèreté.

Les participant-e-s sont invité-e-s à réaliser un jeûne accompagné pendant 5 jours, tout en continuant à pratiquer leurs occupations habituelles ou leurs activités professionnelles.

Objectifs de l'atelier

Le jeûne permet de :

- Régénérer son organisme
- Soulager les douleurs chroniques
- Mieux gérer les sensations de faim et le grignotage
- 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.

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 à lieu progressivement la remontée alimentaire.

Durant les 5 jours, 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 issus du yoga, d'un niveau accessible à tous et qui invitent à la relaxation et à la méditation.
- Des cercles de paroles, temps d'échange et de partage avec les autres participant-e-s.

Une randonnée pédestre accessible à chacun-e (2-3h) est prévue aux alentours de Fribourg 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.

Contre-indications :

- Diabète de type 1, anorexie, épilepsie, troubles psychiques, épuisement.

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

Informations pratiques :

Lieu : Domaine Notre-Dame de la Route, 1752 Villars-sur-Glâne

Inscription : par e-mail à contact@naturopathe-nutritionniste.ch ou par téléphone au **078 639 60 70**
Délai d'inscription : 1 mois avant le début du jeûne.

Tarif : CHF 290.- par personne par édition. Maximum 8 participants.

Inclus : cours théorique, supports de cours, mouvements corporels, méditation de pleine conscience, randonnées, partage.