

Bonjour,

vous êtes inscrit(e) - ou bien vous souhaitez vous inscrire - pour un : **stage de jeûne**, option pour 1, 2, 3 semaines, ou plus ; voici plus de détails sur le déroulement de ces stages pour répondre à vos questions :

LE JEÛNE : on appliquera les principes de l'hygiénisme, que nous expliquerons ensemble.

La documentation sera disponible sur place. Je recommande particulièrement la lecture des livres de Nicole Boudreau « jeûner pour sa santé » (en librairie), et de Albert Mosséri « santé radieuse par le jeûne » et « le jeûne, meilleur remède de la nature » ; je peux vous envoyer des extraits de ces trois livres. Fiches de résumés jointes : le jeûne - la cure de jeûne - la préparation au jeûne - le jeûne matinal.

1 – Me contacter pendant la préparation, le plus souvent possible, afin de déjà se connaître.

2 – La durée du séjour est répartie entre jeûne et demi-jeûne. Pour un séjour d'une semaine : nous commencerons par trois jours de jeûne à l'eau, suivis de trois à six jours de demi-jeûne.

3 – Il est conseillé de faire le repos complet pendant tout le séjour, pour un maximum d'efficacité, et pour mieux ressentir le travail intérieur que déclenche le corps, dès que nous le mettons en jeûne. Nous serons amenés chacun à rentrer facilement dans notre espace de paix. Nous resterons en repos et en silence jusqu'en début d'après-midi, en observant nos rythmes.

4 – Outre le suivi individuel, nous pouvons prévoir des réunions de partage, en début de soirée : causeries sur l'hygiénisme, le déroulement du jeûne, nos besoins et nos expériences personnelles.

LE SÉJOUR :

Le premier jour, arrivez de préférence en début d'après-midi, entre 14h et 17h pour vous installer et vous préparer. Si vous arrivez tôt, vous pouvez faire une promenade à pied et visiter les alentours.

Le stage commence le soir vers 18h, avec l'introduction et les réponses à toutes les questions.

Les trois premiers jours : jeûne complet à l'eau ; puis, pour ceux qui ont choisi de rester une semaine, passage au demi-jeûne en restant au repos les trois jours suivants.

Dernier soir, réunion pour faire le bilan du séjour, et questions sur la reprise.

Dernier jour, départ entre 14h et 17h.

À APPORTER :

draps (en 90 ou 140) ou sac de couchage, taie d'oreiller, lampe de poche, boules quies, bouillotte, linge de toilette et de table, pèse-personne, miroir de poche, vêtement chaud, pantoufles silencieuses, pyjama confortable (on peut le garder la journée), chaussettes chaudes pour la nuit, peignoir ou châle, livres sur le jeûne, bouteille vide, boîte alimentaire et couverts pour le demi-jeûne et le voyage du retour...

Attention : ceux qui viennent en train doivent alléger les valises au maximum (pas de livres, flacons...)

NB : pendant tout le séjour, nous éviterons télévision, radio... et le plus possible, téléphone, ordinateur...

Ne sont pas conseillés (sauf urgence) : tisanes, bouillon, purge. Si vous venez en voiture, vous pouvez aussi amener vos provisions d'eau, ainsi que la nourriture pour le demi-jeûne.

LE TARIF :

- pas besoin d'acompte, pour réserver une chambre, donnez les dates fixes d'arrivée et de départ
- participation au stage, à régler sur place, par espèces, chèque ou virement à l'ordre de Evelyne Curt : elle est variable selon le lieu et la durée du séjour (toute semaine commencée est due).

Plus de précisions en annexe du calendrier des stages.

À bientôt de se retrouver.

Evelyne CURT

Email : ak.tamari@gmail.com