

Détails de la proposition



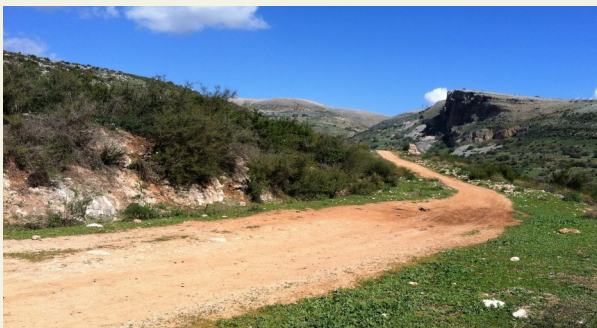
Cette proposition est faite pour des adultes souhaitant expérimenter **le jeûne** et vivre un moment de **ressourcement**.

Pour une plus grande part, cette semaine sera **synonyme d'intériorité et de convivialité**, pour un temps de pause.

Un programme est établi chaque jour pour faciliter la vie de groupe, mais une grande souplesse permettra à chacun de suivre son rythme. La seule contrainte se situe au niveau du respect des horaires.

Chacun est libre de participer aux activités proposées :
lecture de texte, Eucharistie quotidienne, temps de prière, marches...

« Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ? »
Angelus Silésius



Cette semaine Sabl'enciel, ce sont:

5 jours de pause avec :

- Un jeûne pour reposer le corps et l'esprit.
- Du travail corporel pour la détente, suivi d'un temps de méditation silencieuse.
- Des partages avec la communauté et en groupe (Eucharistie, lecture de textes...)
- Des balades et des ateliers sur les émotions ou de marches méditatives dans la nature.
- Travail sur les émotions. (EFT)

Marie-Laure GOUJET

*Je me forme depuis plus de 15 ans au développement personnel, au travail corporel à travers diverses méthodes, à la méditation silencieuse, à l'EFT, méthode de gestion émotionnelle, du Stress.
je jeûne plusieurs fois par an.*

Après avoir découvert la beauté de la pratique de ces méthodes dans ma vie, j'ai souhaité partager cette richesse vraiment bénéfique au plus grand nombre et en particulier à des familles. J'ai travaillé comme Animatrice en Pastorale dans le diocèse de Saint Etienne pendant de nombreuses années.

Ingénieur de formation, mère de 4 enfants et grand-mère de 10 petits-enfants, je privilégie l'écoute, la rencontre et le partage.



JEÛNE ET EFT* Blois



Ouvert à tous

Du dimanche 15 mars à 17h

au vendredi 21 mars 2020

à 16h

Animation Marie-Laure GOUJET

Cette proposition est ouverte à toute personne en recherche, chrétienne ou non, qui souhaite découvrir ou poursuivre un chemin d'intériorité et de travail sur soi.



* EFT: Méthode de libération émotionnelle

Au Carmel de Blois



Carmel de Blois
« La Chambaudière »
2 Chemin de Coquine
41190 MOLINEUF
02 54 70 04 29
Portable 06 13 63 27 63

Pour se rendre à Molineuf, Ne pas se fier au GPS
Dans la ville de Blois, suivre la direction d'Angers D156.

Participation aux frais

Tarif POUR LA SEMAINE par adulte :

entre 350€ et 510€ (130€ pour l'hébergement, l'occupation des salles et 220€ à 380€ pour l'animation) comprenant le logement en chambre double ou simple avec lavabo. Le bouillon du soir et les jus de fruits sont compris dans les 60€ d'arrhes versées à l'inscription.

Pour l'animation, la participation financière est libre et le prix indicatif en fonction de ce qu'il vous semble juste pour vous de donner, en toute conscience...Il est tout à fait possible de faire plusieurs chèques étalés dans le temps...
En aucun cas la participation financière ne doit être un frein à l'inscription.

Vous pourrez apporter, si vous le pouvez, votre banc de méditation ou votre zafu, tapis de sol couverture.
Apportez vos draps et serviettes de toilette (possibilité de location des draps sur place, 6€).

Les chambres sont d'une ou deux places, avec grand lit pour les couples. Le confort est simple mais suffisant pour s'y trouver bien.

ATTENTION: Les chambres individuelles seront données par ordre d'inscription.



MOLINEUF

Pour vivre un jeûne dans les meilleures conditions:

Il est nécessaire de s'y préparer à l'avance. Les choix alimentaires adoptés préalablement à la semaine de jeûne sont des facteurs non négligeables pour son bon déroulement.

Il est fortement conseillé de changer, et peut-être de réduire, son alimentation les deux semaines qui précèdent le jeûne.

Commencez la première semaine par supprimer les sucreries, produits raffinés, alcool, protéines animales, pour ne garder que les produits dérivés du lait, les légumes, les fruits, les céréales. Adoptez un régime lacto-végétarien. Abstenez-vous de café et de nicotine.

La deuxième semaine, optez pour un régime le plus végétarien possible : légumes, fruits frais, céréales.

Le dernier jour, vous pouvez manger des pommes, des oranges ou bien du riz complet.

Le type de jeûne proposé s'inspire du « régime BUCHINGER ».

Vous en trouverez une présentation complète et simple dans l'ouvrage du Dr Helmut LÜTZNER
« Comment revivre par le jeûne »

Et d'autres lectures très utiles:

Gisbert BÖLLING; « Le jeûne »

Françoise WILHELMI de TOLEDO; « L'art de jeûner »

Désiré MERIEN; « La détoxination par paliers »

Anselm GRÜN et Peter MÜLLER;
« Jeûner avec le corps et l'Esprit »

L'EFT (Emotional Freedom Technical)

Technique de gestion des émotions et du stress post-traumatique) permet de mieux gérer ses émotions lorsqu'un événement est difficile à vivre, ou génère du stress...
Rendez-vous? Préparation d'examen...



Bulletin d'inscription pour la session de BLOIS



Renvoyer par courrier à :
Marie-Laure GOUJET Tél. : 06 10 75 38 45
45 bis rue du Pilat 42400 SAINT-CHAMOND

Nom.....
.....
Prénom.....
.....
Adresse.....
.....
.....
Tél.....Courriel.....
Je déclare être en mesure de jeûner durant plusieurs jours et assume l'entière responsabilité de cette décision après avoir consulté mon médecin traitant.
Fait le.....à.....
SIGNATURE.....

Merci de joindre à l'inscription :

- Un chèque de 60€ d'arrhes par adulte qui servira à couvrir les frais de boissons, jus de légumes et matériel... pour la session.
- Une lettre de motivation. (première inscription)
- Chacun participe sous son entière responsabilité et s'assurera avec son médecin traitant que son état de santé est compatible avec une période de jeûne.
- Règlement à l'ordre de :**SABLENCIEL**

L'inscription sera prise en compte à la réception du règlement. Vous recevrez ensuite un courriel de confirmation et toutes les informations nécessaires pour réussir cette semaine.