

## Détails de la proposition



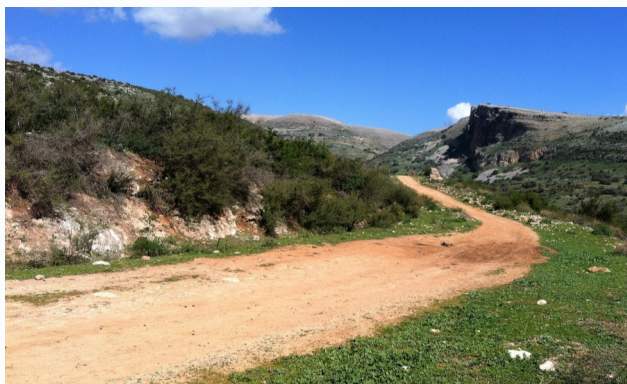
Cette proposition est faite pour des personnes souhaitant expérimenter **le jeûne** et vivre un moment de **ressourcement**.

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

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 et de la présence à certains temps de partage.

Chacun est libre de participer ou non aux activités proposées : lecture de texte, temps de prière, balades, EFT... En respectant toutefois la cohérence de la vie en groupe.

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



### Pour vous !

Cette semaine Sabl'enciel:

### 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 en groupe  
( lecture de textes, temps de prière...)
  - Des balades et des ateliers sur les émotions ou de marches méditatives dans la nature.
  - Des ateliers manuels (Terre, Peinture...)
  - Et aussi, des moments pour soi .
- **Du travail sur les émotions. (EFT) Emotional Freedom Technical.**

### Marie-Laure GOUJET

*Je me forme depuis plus de 15ans au développement personnel, au travail corporel à travers diverses méthodes, à la méditation silencieuse, à l'EFT, méthode de gestion émotionnelle et 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 « Aux Soleils »



**Du lundi 26 octobre à 10h  
au vendredi 30 octobre 2020**

**16h  
À MARLANGES**

**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.**



# Les Soleils Marlanges 23420 MERINCHAL



Marlanges se trouve à environ une demie heure de  
Clermont Ferrand.

Tous les renseignements pour s'y rendre se trouvent sur le site  
[WWW.lessoleils.com](http://WWW.lessoleils.com)

## Participation aux frais Tarif POUR LA SEMAINE par adulte :

entre 295€ et 485€

- **113€ pour l'hébergement et l'occupation des salles** aux soleils, comprenant le logement en chambre double ou triple.
  - **145€** en chambre seule.
- **Entre 180 à 370€ pour l'animation**
- Le bouillon du soir et les jus de fruits sont compris dans les 60€ d'arrhes versées à l'inscription.

Les draps, taies d'oreiller et serviettes de toilette sont à apporter, si cela vous est impossible, vous en trouverez sur place. (6€)

**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.**



## Pour vivre un jeûne dans les meilleures conditions:

# "Les soleils"

### 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 important, préparation d'examen etc...



## Bulletin d'inscription pour la session de Marlanges en novembre 2020



à 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 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'assure 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.