

## Détails de la proposition

Cette proposition est faite pour des **parents avec leurs enfants** (entre 3 et 12 ans) et des **adultes seuls souhaitant** expérimenter le **jeûne** et vivre un moment de **ressourcement**.

Pendant que les parents vivront leurs temps de jeûne, les enfants eux, ne jeûneront pas mais seront pris en charge pour vivre **des temps forts en groupe**. Plusieurs moments chaque jour seront également passés **tous ensemble**. (Pour les jeunes de plus de 12 ans et les plus petits, merci de contacter Marie-Laure)

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 et aux parents d'être présents auprès de leurs enfants. La seule contrainte se situe au niveau du respect des horaires et la présence à certains temps de partage. En respectant toutefois la cohérence de la vie en groupe avec certains moments partagés ensemble...

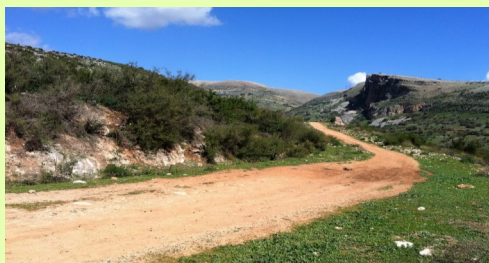
Pour les jeunes, une équipe se charge des animations, mais **les parents seront également sollicités à tour de rôle** pour les encadrer. Les enfants seront sous la responsabilité de leurs parents, en particulier pour le temps de marche de la journée.

Chaque adulte est libre de participer aux activités proposées : lecture de texte, Eucharistie quotidienne, temps de prière, balades, EFT...

Pour les enfants, cette participation se fera en concertation avec les animateurs.

Pour cette semaine de jeûne et de découvertes, il sera possible pour ceux qui le souhaiteront de participer aux offices et eucharisties organisées par la communauté des **sœurs** qui nous accueillent;

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



### Pour vous les adultes !

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 avec la communauté et en groupe (Eucharistie, lecture de textes...)
- Des balades et des ateliers sur les émotions ou des marches méditatives dans la nature avec ou sans les enfants,
- Et aussi, des moments pour soi ou en famille.

#### Pour vous les enfants, de multiples activités...

- Travail corporel, parfois avec les parents,
- Méditation, plus courte que pour les adultes,
- Découverte de la nature,
- Poterie et peinture,
- Foot, balades et activités sportives,
- Veillées...

#### Pour tous:

- **Du travail sur les émotions. (EFT) Emotional Freedom Technical.**

## Marie-Laure GOUJET

*Je me forme depuis plus de 10 ans au développement personnel, au travail corporel à travers diverses méthodes, à la méditation silencieuse, à l'EFT, méthode de gestion émotionnelle et du Stress.  
J'anime des jeûnes 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 ouvert à tous VANOSC



**Du lundi 21 février à 10h  
Au vendredi 25 février 2022**

**à 16h**  
(pendant les vacances)

**Maison Saint Joseph**

**07690 Vanosc**

**Les adultes** jeûneront  
**et les enfants (de 3 à 12 ans)** partageront diverses activités entre eux et avec leurs parents.

#### Animation Marie-Laure GOUJET

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





# VANOSC



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

12km d'Annonay (Service de cars pour Annonay: Valence, Vienne, Lyon Part-Dieu (bus SNCF) Gares les plus proches: Valence, Vienne, Lyon Part-Dieu.

Pour tout renseignement appeler la gare routière d'Annonay et rendez-vous sur <https://saintjosephblog.wordpress.com/>

**Participation aux frais**  
**Tarif POUR LA SEMAINE par adulte \* :**  
**entre 300€ et 520€**

120€ pour l'hébergement à la Maison St Joseph en chambre double ou simple avec lavabo. et 180 à 390 € pour l'animation

Les 90 € versés à l'inscription couvrent les frais fixes de mise en place de la session... Matériel, jus de fruits, bouillons, salles...

**Participation aux frais**  
**Tarif POUR LA SEMAINE par enfant :**  
**130€ (+de 8ans) et 100€ (-de 8ans)**

Comprenant : le logement, tous les repas, l'occupation des espaces, les frais pour les activités.

Prévoir pour ceux qui coucheront sur place, draps, taies d'oreillers ou sacs de couchage, possibilité de louer les draps sur place (6€ la paire)

**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.**

\* Tarif réduit pour les étudiants.

## 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 qui permet de mieux accueillir ses émotions lorsqu'un événement est difficile à vivre, ou qu'il génère du stress...  
**Rendez-vous important, préparation d'examen etc...**



Nom.....  
Prénom.....  
Enfants (âge).....  
.....  
.....  
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, spécialement en cas de pathologies particulières et si mon état de santé le permet.

Si mes enfants participent à la semaine, ils seront sous ma responsabilité civile.

Fait le.....à.....  
SIGNATURE.....

### Merci de joindre à l'inscription :

- un chèque de 90€ d'arrhes par adulte qui servira à couvrir les frais fixes de mise en place de 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.