

## 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, Eucharistie quotidienne, temps de prière, balades, EFT... En respectant toutefois la cohérence de la vie en groupe avec certains moments partagés ensemble.

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 accueilleront.

### Une particularité pour cette semaine:

La maison du Grand'Pré propose un espace Ayurvedique auquel vous aurez la possibilité de vous inscrire individuellement pour des moments de détente si vous le souhaitez.  
(Me demander la grille des tarifs)

« 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 avec la communauté et en groupe (Offices, lecture de textes...)
  - Des balades et des ateliers sur les émotions ou des marches méditatives dans la nature...
  - 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 Maison du Grand'Pré à Chavanod



**Du lundi 11 octobre à 10h  
au vendredi 15 octobre 2021  
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.**





**Maison  
du Grand'pré**  
18 impasse  
du grand'pré

74650 CHAVANOD  
04 50 02 82 13

maisondugrandpre  
@gmail.com

# Maison du Grand'pré

**Pour vivre un jeûne  
dans les meilleures conditions**

**Bulletin d'inscription pour la  
session du Grand'Pré  
en octobre 2021**

à renvoyer par  
courrier à :  
**Marie-Laure  
GOUJET**

Tél. : 06 10 75 38 45  
**45 bis rue du Pilat**  
42400  
SAINT-CHAMOND



**les renseignements complémentaires sur la Maison  
du Grand'Pré et les indications pour se rendre  
en ce lieu proche d'Annecy se trouvent sur le site**  
<https://www.maisondugrandpre.fr/>

**Participation aux frais  
Tarif par personne POUR LA SEMAINE \*:**

**entre 285€ et 535€**

145€ pour l'hébergement en chambre simple avec  
douche toilettes  
ou  
105 € pour l'hébergement en chambre double avec  
douche toilettes).

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, salle...)

Les draps, taies d'oreiller et serviettes de toilette  
sont fournis.

**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 évènement est difficile à vivre,  
ou qu'il génère du stress...**

**Rendez-vous important, préparation  
d'examen etc...**



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,  
spécialement en cas de pathologie particulière et si mon  
état de santé le permet.

Fait le.....à.....  
SIGNATURE.....

**Merci de joindre à l'inscription :**

- Un chèque de 90€ d'arrhes 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.