

## Détails de la proposition

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

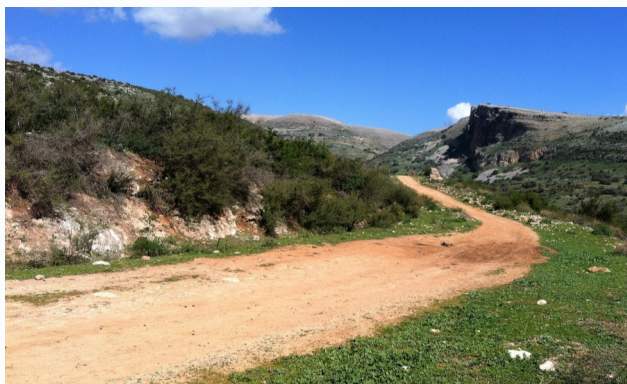
Pour une plus grande part, cette semaine sera un temps de pause, **synonyme d'intériorité et de convivialité**.

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 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.

Pour cette semaine de jeûne et de découvertes, il sera possible **pour ceux qui le souhaiteront** de participer aux offices et Eucharisties proposées par les moines de l'Abbaye de Lérins.

« 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 (Eucharistie, 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 Île de Lérins



**Du lundi 29 novembre à 17h  
au dimanche 5 décembre 2021  
à 12h**

**Maison Saint Salvien  
Sur l'Île Saint Honorat**

**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 Saint Salvien sur l'île de Lérins



Ile Saint Honorat CS10040  
06414 Cannes Cedex

Pour tout renseignement 06 10 75 38 45

### Participation aux frais

Tarif POUR LA SEMAINE par adulte :  
entre 300€ et 490€

. 120€ pour l'hébergement et l'occupation des salles à la maison St Salvien, comprenant le logement en chambre double ou simple avec salle de bain commune.

. 180 à 370€ pour l'animation.

Les 60€ versées à l'inscription couvrent les boissons (jus de fruits, bouillons, matériel).

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

### Frais de traversée A/R

en bateau vers l'île Saint Honorat: 15€00  
[planaria@abbayedelerins.com](mailto:planaria@abbayedelerins.com) tel: 04 92 98 71 38

Nous respecterons les mesures sanitaires qui vous seront précisées dans la quinzaine précédant la session.

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:

# Île de Lérins

### 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 gérer ses émotions  
lorsqu'un événement est difficile à vivre,  
ou génère du stress...

Rendez-vous, préparation d'examen etc



## Bulletin d'inscription pour la session de Lérins décembre 2021



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'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.