

# Jeune et EFT

Emotional Freedom Technical



## Un jeûne pour reposer le corps et l'esprit.

Travail corporel et **méditation silencieuse**.

**Partages en groupes** et lien avec la communauté

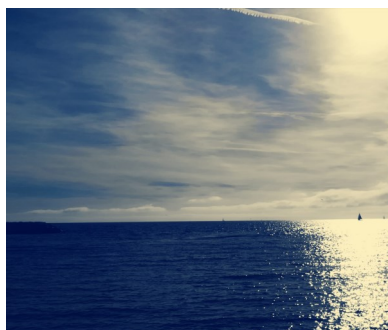
Ateliers sur les émotions, **marches** méditatives, balades...

...et temps libres .

Pour des personnes souhaitant expérimenter le **jeûne** et vivre un moment de **ressourcement**.

**Un temps de pause, semaine 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, de la cohérence de la vie en groupe 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...



« Où cours-tu ?

**Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ? »**

**Angelus Silésius**

### Le jeûne

**Il est nécessaire de se 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...

Marie-Laure GOUJET

sablenciel.com

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.

