

Le jeûne est un chemin qui nous rapproche de plus en plus de notre propre vérité, un chemin de bonté, de reconnaissance et de douceur vis-à-vis de soi-même.

Anselm GRUN

Engagement du jeûneur

Chacun participe sous son entière responsabilité et prend les moyens de s'assurer que cette pratique est compatible avec son état de santé. Nous demandons aux personnes prenant des médicaments de consulter leur médecin traitant qui leur indiquera si une période de jeûne est envisageable et comment prendre les médicaments pendant la semaine. Les personnes en déficit de poids ne sont pas admises à ce jeûne préventif.

Type de Jeûne

Il sera pratiqué selon la méthode du Docteur **Buchinger**, médecin allemand, qui préconise un jeûne hydrique composé de tisanes, d'eau, de jus de fruits et de bouillons de légumes.

Pour vivre le jeûne dans les meilleures conditions, il est nécessaire de s'y préparer à l'avance. Modifier et réduire l'alimentation les deux semaines précédant le jeûne est indispensable.

Pour vous accompagner sur ce chemin, toutes les indications vous seront données, par courriel, 1 mois avant le début de la session.

Nous rompons le jeûne le vendredi midi tous ensemble. La veille au soir, un exposé sera consacré à la rupture du jeûne. Un document vous sera remis pour accompagner votre reprise alimentaire.

Inscription

Télécharger le bulletin sur le site web
<https://lesjeuneuroptimis.wixsite.com/website>

Renseigner le bulletin et l'adresser **avant le 30 juin 2021**.

Association les Jeûneurs Optimistes
589, route de Pierval
38410 SAINT MARTIN D'URIEGE

Courriel : lesjeuneuroptimistes@outlook.fr

L'inscription définitive se fera après l'examen de votre dossier.

Contact : Jean Pierre Brière 06 86 27 73 36

Groupe limité à 16 personnes

Participation financière

Elle comprend **pour la semaine et par personne** :

- les frais fixes, correspondant à l'acompte : 90 €
- l'hébergement à l'abbaye de 86 €.
- l'animation de la session, en conscience, entre 180 € et 280 €.
- l'adhésion possible à l'association : 10 € pour une année. (voir la validité de votre carte d'adhésion).

Chèque à l'ordre : Les Jeûneurs Optimistes ou par virement bancaire (voir le R.I.B. sur le bulletin d'inscription).

Bibliographie recommandée

L'art de jeûner - Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo - Editions Jouvence.

Le miracle du jeûne - Dr Pierre Lefebvre et Anne-Claire Meret, Naturopathes - First Editions.

Le jeûne : maigrir, éliminer, se désintoxiquer
- Dr Hellmut Lützner - Editions Terre vivante.

Session Jeûne à l'Abbaye de Landévennec en 2021

*Du samedi 4 septembre 16h00
au vendredi 10 septembre 14h00*





Six jours pour reprendre souffle, s'ouvrir au neuf,

Une vie en groupe tout en respectant son propre rythme et ses besoins

Expérimenter le jeûne en groupe de manière sécurisée,

Vivre un temps de rupture avec le quotidien pour se libérer de comportements, habitudes et compensations de toutes sortes,

Se mettre à l'écoute de son corps par des mouvements quotidiens d'éveil corporel, avec un accompagnement à votre rythme et en douceur.

Vivre des temps d'assise silencieuse et d'attention au souffle,

Partager et échanger avec d'autres dans un climat respectueux du cheminement de chacun,

Fouler la terre de la presqu'île de Crozon, site exceptionnel donnant sur l'estuaire de l'Aulne et la rade de Brest, découvrir ses paysages changeants et variés, respirer un air iodé, se baigner,

Se reposer pendant le jeûne, tous les organes d'élimination sont sollicités et stimulés, ce qui nécessite du repos pour que le processus de nettoyage se passe bien,

Prier avec la communauté monastique qui nous accueille.

Ce que les yeux sont pour le monde extérieur, le jeûne l'est pour le monde intérieur.

Gandhi

Animateurs



Marie-Pierre BRIÈRE
Accompagnatrice en Centre spirituel, élève praticienne psychocorporelle en « Méthode de Libération des Cuirasses ».

Jean-Pierre BRIÈRE,
Ingénieur à la retraite, en formation dans les sciences du vivant et du jeûne.



Nous pratiquons le jeûne depuis 2011 et co-animons des sessions de jeûne depuis 2018.

Le cadre spirituel des sessions est celui de la foi chrétienne. Pour autant, cette session est ouverte à tous, chacun est accueilli dans sa singularité et le respect de ses croyances et de son cheminement.



Le jeûne est un moyen pour développer, une présence à soi, aux autres, au Tout Autre, grâce à l'expérience du manque, de l'écoute renouvelée et d'une disponibilité intérieure. C'est un chemin du corps qui conduit au cœur.

Le cadre posé de cette session, dans un climat de bienveillance, de non-jugement et de confidentialité permettra le cheminement intérieur de chacun et favorisera une vie de groupe harmonieuse.

Chaque jour nous nous retrouverons pour des temps de parole et d'écoute sur ce que nous vivons et ressentons durant ce jeûne. Si toutes les propositions de cette session sont libres, s'y engager permettra de vivre et partager son expérience avec les autres.

Jeûner, c'est l'occasion de se sentir relié à toute chose, dans ce monde où l'on est si facilement déconnecté de l'essentiel, et de revenir avec des clés pour vivre son quotidien apaisé et confiant.

Dr Pierre Lefebvre , " le miracle du jeûne"