



Session de jeûne NOUAN-LE-FUZELIER (41)

DU 23 AU 29
MARS 2020

Animation:
Père Jean-Luc Souveton

LE SENS DE LA SESSION

Cette proposition se situe dans une perspective chrétienne. Ici le jeûne n'est pas un but en soi mais un moyen pour une plus grande disponibilité d'écoute et pour un meilleur accueil d'une Parole qui nourrit et fait vivre.

📖 « Jeûner avec le corps et l'esprit »
(Anselm Grün et Peter Müller - Editions Salvator)

LES PARTICIPANTS

Cette session est ouverte à tous mais vous pouvez sentir que la participation à une semaine de jeûne requiert une orientation intérieure et une motivation particulière.

Si l'inscription ne présuppose ni la foi chrétienne, ni l'appartenance à l'Église Catholique... elle présuppose par contre, l'acceptation de participer à sa mesure aux différentes activités : (tout est proposé, rien n'est imposé) !

La participation à cette session requiert aussi la capacité à pouvoir vivre et exprimer ses émotions devant un groupe et à accueillir la parole, le vécu, les émotions des autres avec bienveillance et dans une acceptation inconditionnelle positive.

LES ACTIVITÉS

Nous ferons des exercices corporels (respiration, assouplissements, étirements...) pour faciliter les temps d'assise silencieuse méditative.

📖 " Petit traité de la prière silencieuse"
(Jean-Marie Gueulette - Editions Albin Michel)

Nous marcherons tous les jours en tenant compte des capacités de chacun.

D'autres activités, seront proposées : lecture de textes de la Bible, Eucharistie quotidienne, temps de prière... en lien avec la communauté qui nous accueille.

UN CADRE À RESPECTER

Sachez aussi qu'il y aura un cadre à respecter pour que la vie en groupe soit possible et se passe sans heurts : horaires encadrant le repos de la nuit, rendez-vous du groupe au complet plusieurs fois par jour,... ceci afin de faire exister et d'entretenir un climat sain et profitable pour tous.

LE TYPE DE JEÛNE PROPOSÉ

S'inspire du jeûne BUCHINGER.
Vous en trouverez une présentation complète et simple dans l'ouvrage du

📖 " Comment revivre par le jeûne - Le guide du jeûne autonome".

Dr Hellmut Lütznier-Edition Terre Vivante.

"Je vous conseille vivement de vous procurer et de lire cet ouvrage ou

📖 "L'art de jeûner – Manuel du jeûne thérapeutique Buchinger."

Dr Françoise Wilhelmi de Toledo
Jouvence éditions.

ENGAGEMENT

Il est clair que **chacun participe sous son entière responsabilité** et prend les moyens de s'assurer que cette pratique est compatible avec son état de santé.

Les personnes sous médicaments devront consulter leur médecin traitant pour savoir si une période de jeûne est conseillée et comment prendre ces médicaments durant cette période.
Les personnes souffrant d'un déficit de poids ne sont pas admises à ce jeûne.



PARTICIPATION FINANCIÈRE

Pour l'animation de la session, une libre participation vous sera demandée en fin de semaine. Les frais d'hébergement (20€ / nuitée) seront à régler directement au Centre spirituel "Marthe et Marie de Béthanie". Pour l'inscription, vous seront demandés 40€ + 20€ d'arrhes pour l'hébergement"

INSCRIPTIONS

Directement en ligne sur le site de la Communauté des Béatitudes
<http://www.beatitudes-nouan.org/>

Une lettre de motivation et une fiche d'inscription accompagnées d'un chèque de 40 euros à l'ordre de CORAMESPRIT sont à envoyer au secrétariat du Père Jean-Luc Souveton après enregistrement de votre demande sur le site de la communauté..

SECRÉTARIAT

Mme Catherine Huron
Secrétariat du P. Jean-Luc Souveton
Maison diocésaine
1 rue Hector Berlioz
CS 13061 42030 Saint-Étienne cedex 2
association(arobase)coramesprit.org
06 49 33 75 00

PRÉPARATION AU JEÛNE

Les choix alimentaires adoptés préalablement à la semaine de jeûne sont des facteurs non négligeables pour le bon déroulement de celui-ci. **Il est fortement conseillé de changer, et peut-être de réduire, son alimentation les deux semaines qui précèdent le jeûne.**

Je vous donne ici ce qui serait l'idéal. Chacun compose en fonction de ses possibilités et de ses obligations. Le bon sens vous guidera. L'important est d'être attentif et de préparer son corps dans les limites de ce qui vous est possible !



Vous pourrez lire avec profit l'ouvrage de Désiré MERIEN :
« La détoxination par paliers.
Prévention et auto-guérison sans violence ».
(Jouvence Editions).

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, si possible, 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.

REPRISE ALIMENTAIRE

« N'importe quel sot peut jeûner, seul le sage sait terminer convenablement un jeûne ».
Nous ne ferons pas la reprise alimentaire ensemble. Chacun aura donc à s'organiser pour la faire à son retour chez lui. Lisez donc attentivement les pages consacrées à ce sujet dans l'ouvrage du Dr Lützner ou celui du Dr Wilhelmi de Toledo pour pouvoir anticiper votre retour.

LIEU D'ACCUEIL DE LA SESSION

Communauté des Béatitudes
Marthe et Marie de Béthanie
Domaine de Burtin
F-41600 Nouan-le-Fuzelier (France)
02 54 88 77 33
<http://www.beatitudes-nouan.org/>

DATES ET HORAIRES

La session commencera
le lundi 23 mars 2020 à 16h
et se terminera
le dimanche 29 mars 2020 à 16h
Merci de respecter ces horaires

ORGANISATION DE VOTRE SÉJOUR

Dans les semaines qui précèdent la session vous recevrez un courrier comportant La liste du matériel nécessaire, les coordonnées des participants pour l'organisation d'éventuels co-voiturages. **Nous vous précisons que le secrétariat ne gère ni les covoiturages ni l'organisation de votre transfert jusqu'au Centre spirituel 'Marthe et Marie de Béthanie'. Merci de contacter directement le centre pour finaliser les modalités de votre arrivée".**