



Session de jeûne ABBAYE DE SENANQUE

DU 23 AU 29
FÉVRIER 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

Au moment de votre inscription , nous vous demandons un chèque de 40 euros à l'ordre de Coramesprit.

Cette somme servira à couvrir en partie

- les frais de boissons dont nous aurons besoin,
- les frais de téléphone et de courrier,
- les déplacements de l'animateur
- le sulfate de sodium et le chlorumagène

Vos chèques seront déposés en banque deux mois avant le début de la session et détruits si vous n'êtes pas retenu pour celle-ci.

Pour l'animation de la session, une libre participation vous sera demandée en fin de semaine.

Les frais d'hébergement seront à régler directement à l'abbaye.

INSCRIPTION

Nous ne prenons aucune inscription par téléphone aucune réservation par mail.

Si vous êtes décidé à participer à cette session, il vous faut remplir le bulletin joint à cet envoi et l'envoyer, accompagné de votre règlement ainsi que de votre lettre éventuelle de motivation.

Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée. (cachet de la poste faisant foi)

Une fois inscrit sur la liste des participants ou la liste d'attente , soit environ un mois après l'envoi de votre courrier, vous serez averti par mail.

ANNULATION

Merci de nous avertir au plus tôt si vous ne pouvez finalement plus participer à la session.

Dans le cas d'un désistement trop tardif (sauf maladie, décès d'un proche...) qui ne permet plus aux personnes de la liste d'attente de s'organiser et de se préparer, nous garderons la totalité de la somme versée.

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.

L'ABBAYE

Abbaye Notre Dame de Sénanque
84220 Gordes

<https://www.senanque.fr/>

DATES ET HORAIRES

La session commencera

le dimanche 23 février 2020 à 16h

et se terminera

le samedi 29 février 2020 à 16h

Merci de respecter ces horaires

ORGANISATION DE VOTRE SÉJOUR

Dans les semaines qui précèdent la session

vous recevrez un courrier comportant

Les coordonnées et un plan d'accès

à l'abbaye 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'à l'abbaye.

RENSEIGNEMENTS - 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