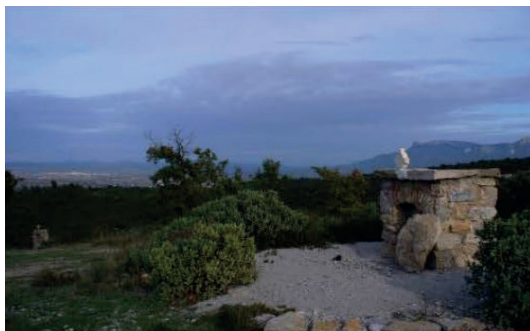


ASSOCIATION SÉSAME

## Session de jeûne et méditation

Foyer  
de Charité  
Notre-Dame  
de Branguier  
à Peynier (13790)



Du samedi 5 mars 2022 à 14h  
au vendredi 11 mars 2022 à 14h

Animation : P. Jean-Luc Souveton

Situé en Provence, entre Aix-en-Provence et la Sainte-Baume, le Foyer de Charité Notre-Dame de Branguier nous accueille dans le silence et la beauté de ses 250 hectares de pins et de garrigue provençale. Les Foyers de Charité sont des communautés de vie, composées de laïcs, hommes et femmes, avec un prêtre, le Père du foyer. Ils ont choisi de vivre ensemble et d'accueillir largement, pour des retraites spirituelles de formation chrétienne, dans un cadre familial et un climat de silence.

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.

Conseil de lecture

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

Contact : Association SESAME  
Mme Dominique BIAU - dbiau(arobase)wanadoo.fr  
06 85 78 08 08 - 04 94 63 18 00

## Les participants

### ÉTAT DE SANTÉ

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. 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.

### ENGAGEMENT

Cette session s'étend sur 7 jours, soit 6 nuitées. Il est impératif d'être présent pour toute la durée de celle-ci et de respecter les horaires.

## Les activités

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

### QUI PEUT S'INSCRIRE ?

Les sessions sont ouvertes 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 !

### COMPORTEMENT

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.

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

Conseil de lecture :

« Petit traité de la prière silencieuse »  
(Jean-Marie Gueulette - Editions Albin Michel)

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

## Jeûne

Il s'inspire du jeûne BUCHINGER, dont vous trouverez une présentation complète et simple dans les ouvrages ci-dessous :

« Comment revivre par le jeûne, le guide du jeûne autonome »  
Dr Hellmut Lützner - Edition Terre Vivante  
« L'art de jeûner, manuel du jeûne thérapeutique Buchinger »  
Dr Françoise Wilhelmi de Toledo - Jouvence éditions.

### PRÉPARATION

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 :

« La détoxination par paliers. Prévention et auto-guérison sans violence »  
Désiré Merien - 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.

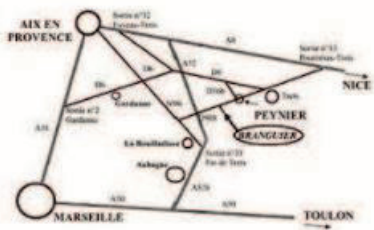
### Coût

À l'inscription, 50 euros pour couvrir en partie les frais de boissons, de secrétariat, les déplacements de l'animateur, le sulfate de sodium et le chlorumagène.

Frais d'hébergement : environ 30 euros par nuitée et par personne à régler sur place.

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

Foyer de Charité  
Notre-Dame de Branguier  
Domaine de Branguier  
R.D. 08 - 13790 Peynier 04.42.53.03.20  
foyerdecharitebranguier@orange.fr



Si vous arrivez par le train, la ligne de bus 160 au départ de la gare routière d'Aix en Provence dessert le village de Peynier, (voir les horaires sur le Net). Merci de prévenir en amont du jour et de l'heure d'arrivée (06 85 78 08 08) si vous désirez que l'on vienne vous chercher à l'arrêt de bus de Peynier.

## Inscription

Par envoi postal du bulletin ci-dessous à

Association Sésame  
Mme Dominique Biau  
122 allée des Mimosas  
83190 OLLIOULES

accompagné d'un chèque de 50 euros à l'ordre de l'association SESAME et d'une lettre de motivation si vous n'avez jamais suivi de session de jeûne animée par le P. Jean-Luc Souveton.

Le groupe sera composé de 20 personnes. Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée. Une fois inscrit sur la liste des participants, vous serez avertis et votre chèque sera déposé en banque. Dans les semaines qui précèdent la session, vous recevrez un courrier et la liste des participants pour l'organisation d'éventuels covoiturages.

En cas d'annulation de votre part moins de 2 mois avant le début de la session, et sauf cas de force majeure, la somme de 15 euros sera déduite de votre remboursement. Dans le cas d'un désistement trop tardif pour qu'une autre personne bénéficie de votre place, nous garderons la totalité de la somme.

Nom .....

Prénom.....

Age .....

Tél.....

Adresse.....

.....

Mail .....

Je déclare être en mesure de faire plusieurs jours de jeûne et assume l'entière responsabilité de cette décision.

Fait à .....le .....

Signature