



Maison d'accueil  
L'île Blanche  
BP 13 29241 LOCQUIREC  
Site Web : <http://www.ile-blanche-locquirec.fr/>

### LE TYPE DE JEÛNE

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

#### L'art de jeûner

**Manuel du jeûne thérapeutique Buchinger.**

Dr Françoise Wilhelmi de Toledo  
Jouvence éditions.

#### Comment revivre par le jeûne

**Le guide du jeûne autonome**

Dr Hellmut Lützner  
Edition Terre Vivante

### LES ACTIVITÉS

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

*Suggestion de lecture*

**Petit traité de la prière silencieuse**

Jean-Marie Gueullette - 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.

**Du lundi 29 novembre 2021 à 14 h**  
**Au dimanche 5 décembre 2021 à 14 h**

**LA 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.

*Suggestion de lecture*

**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.

### 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.

### Renseignements

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

## PARTICIPATION FINANCIÈRE

Lorsque votre **inscription** sera confirmée, vous aurez à régler la somme de **50 euros** (paiement en ligne ou par chèque à l'ordre de Coramesprit) pour 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.

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. Ils s'élèvent à **25 à 30 euros par personne et par nuitée**.

## LA 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 :

**« La détoxination par paliers  
Prévention et auto-guérison sans violence »**  
Desiré 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...

## ORGANISATION DE VOTRE SÉJOUR

La session commencera **lundi 29 novembre 2021 à 14 H** et se terminera **dimanche 5 décembre 2021 à 14 H**

**Il est impératif de respecter ces horaires.**

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 la maison d'accueil.

## INSCRIPTION

Aucune inscription ne sera prise par mail ou téléphone. **Vous devez impérativement remplir le bulletin de pré inscription mis en ligne sur le site [www.coramesprit.com](http://www.coramesprit.com)** ou l'envoyer par courrier postal au secrétariat (coordonnées en recto)

Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée. Un tiers des places est réservé aux nouveaux jeûneurs.

**Vous serez informé de la suite donnée à votre demande fin juillet 2021.**

## MODALITÉ D'ANNULATION

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

**En cas d'annulation de votre part, nous ne remboursons pas les frais d'inscription.**

(sauf cas exceptionnel : décès d'un proche, maladie)

En cas d'annulation de notre part, vous serez intégralement remboursés.

## REPRISE ALIMENTAIRE

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 Lütznier ou celui du Dr Wilhelmi de Toledo pour pouvoir anticiper votre retour.

