

QUEL EST LE SENS DES SESSIONS ?

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.

LES PARTICIPANTS

Cette session est ouverte à tous, 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 demande 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.

LA DURÉE DES SESSIONS

Sauf exception, chaque session s'étend sur 7 jours (6 nuitées). Il est impératif d'être présent pour toute la durée de la session.

LES LIEUX D'ACCUEIL

Les sessions ont lieu dans des abbayes ou des centres spirituels. La communauté qui accueille porte le groupe dans sa prière.

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

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 possible et comment prendre ses médicaments durant cette période. Les personnes souffrant d'un déficit de poids ne sont pas admises à ce jeûne.

LES ACTIVITÉS

Quotidiennement nous ferons des exercices corporels : respiration, étirements, assouplissements,...pour faciliter les temps d'assise silencieuse méditative. 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.

PREINSCRIPTION

Vous devez **impérativement** remplir le bulletin de pré inscription mis en ligne sur le site www.coramesprit.fr ou l'envoyer par courrier postal au secrétariat.

Les préinscriptions 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 dès que possible.



PARTICIPATION FINANCIÈRE

Lorsque votre inscription sera confirmée, vous aurez à régler la somme de **50 euros par chèque bancaire à l'ordre de Coramesprit.**

Pour couvrir en partie :

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

Les frais d'hébergement seront à régler directement à l'abbaye. Ils varient de **25 à 40 euros par personne et par nuitée. En fonction du lieu.**

Une libre participation vous sera demandée pour l'animation.

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.

Le secrétariat ne gère ni les covoiturages ni votre transfert jusqu'à la maison d'accueil.

LA PRÉPARATION DU 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 !

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

Nous ne ferons pas la reprise alimentaire ensemble.

Chacun aura donc à s'organiser pour la faire à son retour chez lui.

MODALITÉ D'ANNULATION

Merci de nous avertir au plus tôt si vous ne pouvez finalement plus participer à la session. Nous pourrions attribuer la place libérée à une autre personne.

En cas d'annulation tardive 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 remboursé(e).

TYPE DE JEÛNE,

Il 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 Lütznier

Edition Terre Vivante

- « **La détoxination par paliers**

Prévention et auto-guérison sans violence »

Désiré Mérien - Jouvence Editions



LA PROPOSITION

Se situe dans une perspective chrétienne

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

pour faciliter les temps d'assises méditatives:

- **Petit traité de la prière silencieuse**

Jean-Marie Gueullette

Editions Albin Michel