

Vivre une session de jeûne

Avec le Père Jean-Luc SOUVETON



Association Sésame



**Du dimanche 21 avril 2024 à 16h
Au samedi 27 avril 2024 à 16h**

Abbaye-Notre-Dame-de-Sénanque.

[04 90 72 02 05](tel:0490720205)

frere.hotelier@ndsenanque.org

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 Lützner

Edition Terre Vivante

- « **La détoxination par paliers**

Prévention et auto-guérison sans violence »

Désiré Mérien - Jouvence Editions

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.

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

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
pour faciliter les temps d'assises méditatives:

- **Petit traité de la prière silencieuse**

Jean-Marie Gueullette

Editions Albin Michel

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.

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.

Renseignements

Association Sésame

Dominique BIAU

122, Allée des mimosas

83190 OLLIOULES

Tel: 06 85 78 08 08

dbiau@wanadoo.fr

PARTICIPATION FINANCIÈRE

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

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.

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 varient de

25 à 30 € par personne et par nuitée.

Frais d'adhésion à l'association Sésame: 20€

ORGANISATION DE VOTRE SÉJOUR

La session commencera dimanche 21 avril 2024 à 14h et se terminera le samedi 27 avril 2024 à 14h

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.**

TYPE DE JEÛNE,

Il s'inspire du jeûne **BUCHINGER**, dont vous trouverez une présentation complète et simple, Y compris la reprise alimentaire, 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 Lütznér Ed Terre Vivante

- « **La détoxination par paliers**

Prévention et auto-guérison sans violence »

Désiré Mérien - Jouvence Editions

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).



INSCRIPTIONS

Aucune inscription ne sera prise par mail ou téléphone vous devez impérativement remplir le bulletin de préinscription et l'envoyer par courrier postal aux coordonnées au recto du tract.

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.