

Vivre une session de jeûne

coramesprit

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:

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.

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.

QUEL EST LE SENS DES SESSIONS ?

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.

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, Eucharisties, 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

PREINSCRIPTION

Vous devez impérativement remplir le bulletin de pré inscription mis en ligne sur le site www.coramesprit.com 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 60 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 chloromagène.

Les frais d'hébergement ont beaucoup augmenté ces derniers temps (Les salles nous sont maintenant facturées) seront à régler directement à l'abbaye ou à la maison d'accueil. Ils sont **variables en fonction du lieu** (vous trouverez le prix de chaque session sur le tract de validation)

Une caisse de solidarité existe si le montant vous paraît trop élevé pour vos revenus

Une libre participation vous sera demandée pour l'animation qui permettra une juste rémunération de l'intervenant.

MODALITÉ D'ANNULATION

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

En cas d'annulation tardive de votre part, nous ne rembourserons 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).

REPRISE ALIMENTAIRE

Nous ne ferons pas la reprise alimentaire ensemble.

Des précisions seront données en fin de session à ce sujet.

Chacun aura à prévoir ce qui lui sera nécessaire lors de son retour chez lui.

(voir les détails dans les livres ci-dessous)

LA PREPARATION 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.

Ici vous est donné 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.



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



LA PROPOSITION

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