LES OFFRES

IMMERSIONS JEÛNER VERS SOI EN DIALOGUE CONSCIENT

OFFRE 1

« Si je souhaite accompagner un Être vers un but précis,
Il est nécessaire de s'approcher de là où il est
et de commencer là, juste là.
En comprenant ce qu'il comprend,
je pourrai ainsi le servir et l'éclairer »

EN AMONT

Infirmière spécialisée, formée à la **naturopathie**,
expérimentée au jeûne (plus de 1 500 accompagné-e-s),
et à la santé holistique physique/émotionnelle/spirituelle,
je vous transmets, **en toute sécurité** et **sans dogmes,**
mon expérience et mes connaissances
en termes de jeûne/détox, d'alimentation et de bien-Être,
en dialogue conscient.

En préparation de votre immersion,
il est nécessaire de faire **un état des lieux**
de votre santé globale/habitudes de vie et de vos besoins.

Pour se faire, vous recevrez un questionnaire
et je vous proposerai
mes recommandations adaptées
selon votre vitalité du moment
afin de vous préparer de façon optimale
et facilement.

Je me tiens toujours à votre disposition
pour échanger ou si certaines appréhensions persistent.
Prenez le temps de **désirer** cette immersion,
et de vous y préparer dans la quiétude, la confiance et **l'enthousiasme.**

Soyez sûr que la faim n'a **aucune place**
dans un séjour de jeûne ou détox.
Et vous apprendrez très vite
à **faire la différence**
entre ce que vous croyez être la faim (mentale)
et l'envie éventuelle de manger
qui est très **facile** à court-circuiter.

Nos vies sont structurées par les heures de repas, voire pour certains l'attente des repas, qui ponctuent nos journées.

En expérimentant le jeûne, vous prenez **conscience**
de cette structuration du temps en corrélation
avec une consommation liée à la surabondance
de nourriture (et aux grignotages)
et, bien souvent, en lien
avec nos **états émotionnels.**

Le temps ne se compte plus pendant une immersion.
Le temps ne manque pas car **on ne se manque plus à soi-même**
pendant cette semaine **en dialogue conscient.**

Rien d'autre à penser que
s'occuper de soi et de son **bien-Être,**
sans se préoccuper de quoique ce soit d'autre
que d'être "bien dans sa peau", dans sa chair, dans sa "maison",
en bonne compagnie,..

Votre séjour de jeûne sera d'autant plus simple
si vous l'entreprenez avec enthousiasme et un réel désir
de vous libérer de toutes croyances personnelles et collectives
reliant la nourriture à la vie, et l'abstinence/restriction à la maladie.

DÉROULEMENT

Plusieurs formules d'immersion s'offrent à vous :

- La formule classique en dialogue conscient **(offre 1)**
- La formule à thème **(offre 2)**
  avec travail sur la mémoire cellulaire et transgénérationnelle
- La formule « à la carte » **(offre 3)** :
  vous choisissez la date (hors du calendrier) et la durée (min. 3 jours).

Les immersions en groupe de l'offre 1
vous sont proposées
avec un **grand choix de dates toute l'année, en toute saison,**
pour une semaine (ou plus) de ressourcement
au bord de l'océan, hors du temps et des contraintes.

Les immersions sont en **jeûne hydrique**
et/ou **jus-bouillons** (Méthode Buchinger),
ou détox et adaptés
selon les demandes, vos besoins
ou mes recommandations.

Vos journées sont adaptées en fonction de votre énergie, de mes ressentis, de la météo et de vos souhaits.

TOUT EST FACULTATIF sauf le débriefing « l'état des lieux » quotidien.

Voici ce qui est proposé lors des immersions Jeûner vers Soi **en dialogue conscient.**

- **Oxygénation :**

Étirements, yoga (avec intervenante extérieure),
balades, méthodes de respiration, en intérieur ou sur la plage quand le temps le permet.

- **Débriefing / « état des lieux »** :

tension, pulsations, poids et autres paramètres,
temps de paroles, connaissance de Soi et transmissions.

- **Chaque jour, je vous propose un atelier de santé,**

sous forme de conférences **interactives :**
la physiologie du jeûne et de la détox,
de ses bénéfices, la digestion,
l'imunité, la toxémie et les symptômes,
l'alimentation en pratique/les catégories d'aliments,
l'équilibre alimentaire, les aliments néfastes, et bénéfiques, etc…,
l'eau, et la reprise alimentaire,…

Et aussi :

- **Des relaxations/bains sonores**
- Une **Chi Machine** et un **sauna thérapeutique** sont à votre disposition pour aider à la détoxination
- **Une masseuse** (hors forfait) avec des propositions adaptées au jeûne et à la détoxination. Et possibilité de séance d'ostéopathie

Ainsi que le bord de mer et ses **levers de soleil** à 60 mètres du site !

Même si un « programme » et des prestations vous sont proposés, **tout est adapté** selon votre humeur du jour, vos envies, votre rythme et ce qui se joue à l'instant.

Souplesse et temps de vivre sont primordiaux et en lien avec cette **déstructuration inhabituelle du temps** (absence d'horaires et de préoccupations des repas !).

Ce qui vous ouvre la porte à l'**écoute de vos besoins du moment.**

Je m'adapte à vous et non l'inverse !
Et vous ne recevrez que ce dont vous avez besoin…

EN AVAL DE VOTRE JEÛNE

À la suite de votre jeûne ou détox, je vous enverrai les documents sur les sujets abordés lors de votre immersion ainsi que les liens sur les thèmes qui vous auront particulièrement intéressés ou interpellés et un fichier de 500 recettes faciles et d'infos alimentaires.

L'hygiène de vie, tout comme une alimentation **saine, équilibrée,** et aussi dans le **plaisir**, sont recommandées pour **poursuivre et consolider** les bienfaits de votre jeûne ou détox.

DE NOMBREUSES INDICATIONS :

Reposer, régulariser, réparer, régénérer, renouveler, retrouver, relancer, remédier, rénover, restaurer, reconstituer...
RE-NAITRE.

• **Booster** votre immunité, votre énergie vitale et gagner en vitalité.

• **Contribuer** au maintien d'une bonne santé globale, ou l'améliorer,

• **Prévenir, améliorer, alléger, équilibrer :** cholestérol, allergies, asthme, eczéma, hypertension, diabète type 2, douleurs rhumatismales et arthritiques, maladies auto-immunes, foie gras (stéatose), surpoids, stress, et autres symptômes dans les différentes sphères.

• **Prévenir le veillissement.** Impact sur la longévité... en bonne santé.

LES CONTRE-INDICATIONS :

- Trop grande faiblesse, déminéralisation
- Maigreur, cachexie
- Troubles alimentaires (anorexie/boulimie)
- Traitement lourd en cours
- Diabète de type 1 (insulino-dépendant)
- Insuffisance hépatique ou rénale sévère
- Pathologie cardiaque
- Hyperthyroïdie non stabilisée
- Grossesse, allaitement
- Tuberculose pulmonaire
- Ulcère de l'estomac et duodénum
- Phobie du jeûne

Selon certains **symptômes ou maladie en cours**, vos **ressources, votre vitalité, et l'état de santé global**, nous étudierons ensemble la possibilité de participer ou non à une semaine d'immersion avec **l'appui de votre médecin.**

PROLONGATION DE VOTRE SEMAINE EN IMMERSION

À l'issue de votre semaine de jeûne ou détox et après votre reprise alimentaire, la vie reprend son cours et vous aurez **toutes les clés** pour entretenir les pratiques enseignées et un suivi selon les besoins.

Il est possible de prolonger de 1, 2 ou 3 jours
votre semaine (selon mon planning)
pour être accompagné dans votre reprise alimentaire.
/ Information sur demande

LES OFFRES

TARIF D'UNE SEMAINE EN IMMERSION JEÛNER VERS SOIEN DIALOGUE CONSCIENT OFFRE 1

- **880 euros TTC**

Avec hébergement sur place,
à mon domicile en **chambre individuelle**
ou dans des annexes individuelles mitoyennes ou à moins de 100 mètres du lieu.

Sont compris dans cette offre :

l'accompagnement 24H/24 ;

la préparation en amont et la reprise alimentaire ;

les jus et bouillons ;

les enseignements quotidiens /conférences-ateliers questions-réponses de santé alimentaire et émotionnelle ;

séance de yoga, respirations et relaxations/bains sonores ;

Chi machine et sauna à disposition.

Les séances de massages et d'ostéopathie sont en supplément.

LES OFFRES

LES AUTRES OFFRES EN DÉTAIL SUR LE SITE JEÛNER VERS SOI

OFFRE 2 /

3 à 4 dates par an

IMMERSIONS AVEC TRAVAIL SUR LA MÉMOIRE CELLULAIRE ET TRANSGÉNÉRATIONNELLE

Une semaine jeûne ou détox en complicité avec Bernadette, praticienne et experte en mémoire cellulaire et transgénérationnelle.

OFFRE 3 /

Dates et durée libres

SÉJOUR JEÛNE ou DÉTOX À LA CARTE HORS CALENDRIER

Pour celles et ceux qui souhaitent plus d'autonomie pour se reposer et décrocher du stress de la vie trépidante dans un lieu calme et dans une énergie ressourçante.

Comme son nom l'indique, ce sont des séjours à la carte et sur un temps et une durée au choix -hors du calendrier officiel des immersions Jeûner vers Soi en groupe-.

Sophie Roumet JEÛNER VERS SOI

POUR UNE RÉSERVATION, DEMANDES D'INFOS OU POUR ÉCHANGER

**Me contacter par mail ou par téléphone,
pour plus d'infos ou pour échanger :**

Sur mon site Jeûner vers Soi

ou

sophie.jeunerverssoi@orange.fr

Tél : 06 84 77 60 00

*C'est pour moi une vraie joie et un privilège
de vous accompagner
dans la simplicité de l'énergie du cœur
en lien avec mon expérience professionnelle et personnelle,
à la rencontre de
« QUI JE SUIS »
et de « QUI VOUS ÊTES »
dans le respect de l'ALTÉRITÉ.*

Sophie Roumet JEÛNER VERS SOI

« NE T'OCCUPE PAS DE CE QUI T'ARRÊTE
ET RENDS-TOI DISPONIBLE POUR CE QUI T'APPELLE »

« Le jeûne est mis en relation avec la liberté.
Il s'agit de jeûner de ce qui nous aliène le plus…

Chacun sait alors où son jeûne doit se situer,
parce que chacun sait ce qui le rend « dépendant »,
aliéné à une habitude
qui n'est pas nécessairement une nourriture.

Chacun sait avec quoi il comble son manque…

Le jeûne n'est pas une compétition
ou une performance,
mais un repos et une grâce.

Le corps se refait,
l'esprit se fortifie,
l'âme s'abandonne… »

Jean-Yves Leloup