

Programme du Défi "Jeûne Intermittent - Libère tes Émotions »

J-1 – Dimanche 4 mai : Ouverture du Défi

20 h : **Live** : Présentation du défi, qui sommes-nous, Questions/réponses, bases et démystification du jeûne intermittent..

Lundi 5 mai

Le pouvoir de l'intention : je choisis ma direction

◆ C'est l'élan de départ. Posez une intention claire, lucide et honnête.

Aujourd'hui, je me demande : pourquoi je suis là ?

Pas pour faire plaisir, pas pour réussir. Mais pour me retrouver.

7h30 : Méditation : Je pose mon intention, depuis l'espace le plus vrai de moi.

20h : Live : Comment définir vos intentions pour ce défi ?

Mardi 6 Mai – Besoin ou envie ? Je reconnecte à ma vraie faim

◆ Observer ce qui m'appelle : mon ventre ou mon émotion ?

Aujourd'hui, je prends le temps de faire la différence entre ce que je ressens... et ce dont j'ai vraiment besoin.

7h30 : Méditation : Je laisse remonter ce qui me fait croire que j'ai faim.

20 h : Live : Différencier l'envie de la faim physiologique. Observer les schémas de compensation.

Mercredi 7 Mai – Explorer ce qui m'habite : je laisse parler mes émotions

◆ Aujourd'hui, je me rends disponible à ce qui me traverse.

Pas pour l'analyser. Pour l'écouter. L'émotion n'est pas un problème à résoudre. C'est une vague à accueillir.

7h30 Méditation : J'invite l'émotion comme une invitée passagère.

20 h Live : Comment écouter sans fuir ? Et sans vouloir tout comprendre tout de suite.

✓ **Jeudi 8 Mai – Ce qui me freine : je regarde sans détour**

◆ Derrière chaque “je n’y arrive pas”, il y a une phrase que je me répète.

Et si aujourd’hui je l’écrivais ? Pour peut-être... ne plus y croire.

7h30 Méditation : Je respire à travers ma peur.

20 h Live : Ces petites voix qui dirigent nos choix – comment les débusquer ?

✓ **Vendredi 9 Mai – Transformer au lieu de fuir : j’utilise ce que je ressens**

◆ Ce que je ressens peut me plomber... Ou me propulser. Et si je transformais l’émotion que je ressens en élan ?

7h30 Méditation : Je me relie à une force intérieure oubliée.

20h Live : Transformer la colère, la tristesse, la frustration... en puissance.

✓ **Samedi 10 Mai – Je reprends ma juste place**

◆ Aujourd’hui, je n’attends plus la permission d’être qui je suis.

Je n’ai pas besoin de plaire pour exister. Je m’autorise à prendre ma juste place.

8h30 Méditation : Je m’honore telle que je suis.

20h Live : Comment se réconcilier avec soi et ne plus s’excuser d’être là ?

✓ **Dimanche 11 Mai – Je m’incarne : le vivant c’est maintenant**

◆ Ce défi n’est pas une fin.

C’est une première marche. Je ne redeviens pas quelqu’un d’autre. Je redeviens moi.

8h30 Méditation : Je m’engage dans un mouvement vivant.

20h Live : Qu’est-ce que je choisis de continuer ? Comment ancrer ce que j’ai découvert ?