**Entretient et bilan personnel** **nom :**

**Pourquoi vous voulez faire cette expérience du jeûne ?**

**Jeûne à l’eau ou au jus ?**

**Quelle est votre motivation ?**

**Quelle attentes avez-vous ?**

**Quel est votre état de santé ?**

**Quel est votre rapport avec la nourriture ?**

**Problème intestinaux fréquence des selles ?**

**Quelles sont vos connaissances les pratiques qui accompagnent le jeûne ?**

La méditation - le Qi-gong – le Taï chi chuan – les techniques de respiration, cohérence cardiaque, méthode Wim Hof - l’auto-hypnose

Approche théorique sur plusieurs thèmes de la MTC

Randonnée seul ou en groupe…

Automassage et points d’acupuncture - Initiation au Chi Nei Tsang

Etant toujours dans le respect du rythme de chacun,

aucune de nos activités ne vous est imposée.

**Descente alimentaire :**

On vas progressivement arrêter jour après jour L’alcool, le tabacs, les sucreries, sucres ajoutés. Puis supprimez les produits laitiers, la viande rouge et les charcuteries, puis la viande blanche, le poisson et les oeufs.

Continuer à supprimer les aliments protéinés en général, en commençant par les légumineux, et arachide. Le dernier jours avant le début du jeûne , ne mangez plus que des légumes crus et cuits et des fruits à volonté, en les assaisonnant d’huile de qualité, d’épices, d’herbes aromatiques vous pouvez aussi les accompagner du riz ou sarrasin.

Buvez plus d’eau, éventuellement des tisanes drainantes.

Selon vos habitudes alimentaires, la préparation installe déjà une détox. Chez les personnes les plus intoxiquées, quelques signes peuvent apparaître : maux de tête, langue chargée, soif, transpiration, sensation de froid, variations du transit, par exemple. Si au contraire vous avez déjà une alimentation presque exempte de toxines et comportant beaucoup de végétaux, et que vous jeûnez régulièrement, la préparation sera écourtée.

1. Alcool, tabacs, sucreries et sucres ajourés
2. Produits laitiers- viandes rouge et charcuterie
3. Viandes blanche, le poisson et les œufs.
4. Légumineux et arachide, café et thé
5. Féculents

Les repas serons composés essentiellement de légumes, de fruit

du riz ou du sarrasin.

**Prochaine étape, le jeûne lui-même**

Pendant le jeûne hydrique, on vas consommer seulement des boissons, de l’eau, des tisanes, des jus de fruits et ou de légumes fraîchement préparés du jour même, des bouillons de légumes et des jus de riz et sarassin filtrés, sans sel.

Si vous êtes sous médication régulière, la consultation du médecin prescripteur est impérative pour savoir si vous pouvez diminuer les doses ou arrêter quelques jours, ou pas.

Pendant le jeûne, le corps passe en mode d’autolyse. et vous ne ressentez pas de faim réelle. Le système digestif est au repos côté assimilation. L’organsime va employer temps et énergie à s’auto-nettoyer, c’est ce qui fait la « magie » de jeûner et apportera des améliorations sensibles à votre santé.

Des activités douces, vous sont proposée, en alternance avec des périodes de repos et d’introspection, elles sont necessaire pendant que vous jeûnez, elles vont vous nourrir émotionnellement et spirituellement.

Programme :

7h30 :  Réveil musculaire et énergétique avec pratique

 du Qi Gong et du Taï Chi Chuan,

​

8h30 :   Déjeuner  à base de jus de fruits et légumes frais, bio

             ou d'infusion et jus de citron suivant le type de jeûne choisi

​

 9 hrs :   Départ pour une balade de 2h30 environ, rythmée entre marche,

              Pratique de Qi-Gong, méditation assise et de

 kinhin (marche méditative japonaise),

​

12 hrs:   Diner à base de jus de fruits et légumes frais, bio

              ou de bouillon aux jus de cuisson suivant le type de jeûne choisi

​

13h à 16h30 :  Un temps pour soi (sieste, lecture, écriture, bain de soleil..). Vous pourrez également choisir ce moment pour recevoir un soin proposé par vos accompagnateurs.

​

16h30 :   Atelier découverte  (Hypnose, auto-massage et points d'acupuncture,  Chi Neï Tsang...), pratique de Qi Gong médical et méditations taoïstes,

​

18h30 :   Soupé: bouillon aux légumes et jus de cuisson.

​

20h :   Méditation du soir

​

21h :   Temps libre.

​

**Nos accompagnateurs sont toujours présents, disponibles et dans l'échange avec les participants afin de les guider au mieux durant le jeûne et ce séjour.**

**La quatrième étape est la reprise alimentaire**

Bien menée, c’est une étape qui prolongera les bienfaits de votre jeûne. La bâcler ou l’effectuer en dépit du bon sens peut contribuer à faire perdre une bonne partie des bénéfices acquis.

Rompre le jeûne se fait plutôt en consommant un fruit, traditionnellement une pomme, facile à digérer, ou un fruit de saison peu acide. Sur une durée équivalente elle aussi à la durée du jeûne (3 jours de jeûne = 3 jours de reprise), vous réintégrez progressivement les aliments solides, crus et cuits, légumes et fruits, céréales mi-complètes et noix, puis les protéines végétales, ensuite petit à petit les protéines animales si vous en consommez, thé, café, pain. La reprise alimentaire, comme la descente, peut être prolongée plus longtemps pour bénéficier d’une détox supplémentaire. Elle peut aussi être commencée par un ou plusieurs jours d’aliments liquides seulement, jus, soupes et tisanes.

C’est le bon moment pour introduire une cure de probiotiques, compléments alimentaires pour ré-ensemencer une meilleure flore intestinale. C’est aussi le bon moment pour vous féliciter d’avoir effectué tout le processus, bravo !

**La cinquième étape d’un jeûne, c’est manger !**

Au-delà de la reprise, vous allez reprendre vos habitudes alimentaires. C’est le moment idéal pour intégrer des changements réfléchis pour améliorer votre nutrition, si nécessaire.

Si votre alimentation était mauvaise pour votre santé avant votre jeûne, en la reprenant telle quelle, vous reviendrez vite à votre état et votre poids antérieurs, avec un soulagement sur seulement quelques semaines à quelques mois, selon votre état de forme. Si vous voulez progresser et conserver des effets durables sur le long terme, le jeûne est l’occasion de réfléchir et de mettre sur pied un programme, que vous pourrez tenir.

Si votre alimentation était déjà correcte, il n’y a qu’à continuer, en apportant chaque fois que possible des touches d’amélioration très faciles à mettre en oeuvre à ce moment-là. Par exemple manger un peu moins de viande, diminuer la consommation d’alcool ou de café, limiter la consommation de produits laitiers, faire connaissance avec les délicieux plats de proteines végétale, abandonner les sodas et pourquoi pas introduire des périodes de jeûne intermitent ?

**Profitez de votre processus de jeûne pour vous intéresser à votre nutrition. Vous jeûnez peut-être quelques jours par an, et vous mangez… tout le reste du temps !**