

Programme Complet & informations générales des 7 jours de Jeûne & Trek niveau 1

Informations générales :

A) Il n'est pas recommandé de jeûner dans les cas suivants :

- amaigrissement extrême
- hyperthyroïdie décompensée
- artériosclérose cérébrale avancée
- insuffisance hépatique ou rénale avancée
- grossesse (dès le 3ème mois) et allaitement
- ulcère d'estomac ou du duodénum
- affections coronaires avancées
- diabète de type 1

Si vous souffrez des maladies précédemment citées ou si vous êtes enceinte, ce stage est contre-indiqué dans votre situation. Si vous avez des questions à ce sujet, n'hésitez pas à nous contacter :
contact@floriangomet.com

B) Ce que vous pouvez attendre d'une semaine de jeûne :

- Une perte de poids (environ 1 kilo par jour) et un dégrasage
- Un rééquilibrage de votre appétit
- Une élimination des toxines
- Un nettoyage de la peau qui devient plus douce
- Une aide à se débarrasser de la dépendance aux médicaments et aux stimulants
- Une prévention anti-âge
- Une réduction de tous les facteurs de risques pour les maladies cardio-vasculaires
- Un boost du système immunitaire et un assainissement de la flore intestinale
- Une diminution des inflammations chroniques et des manifestations allergiques
- Une prise de conscience importante sur la façon dont vous menez votre vie
- Un déclic pour ajuster et réorienter la trajectoire de votre vie
- Un gain d'énergie vitale et de joie de vivre

C) Deux pages importantes à lire entièrement avant de s'inscrire :

- [La page](#) de présentation du concept "Jeûne & Trek".
- [La page](#) qui explique les bienfaits et le principe de fonctionnement du jeûne actif.

D) Lectures recommandées pour en savoir plus sur le jeûne :

- « Le jeûne, une nouvelle thérapie ? », Thierry de Lestrade.
- « L'art de jeûner », Dr Françoise Wilhelmi de Toledo.
- « Le jeûne qui guérit », Dr E.H.Deway.
- « La bouffe ou la vie ! », Dr Yves Vivini.
- « Et si on s'arrêtait un peu de manger de temps en temps », Bernard Clavière.

E) Nous vous recommandons de venir avec les accessoires suivants :

- une poche à lavement pour faciliter les éliminations
- une brosse pour la peau pour un drainage lymphatique
- une bouillotte pour aider le foie ou en cas de frilosité

Le programme :

Un mois avant le stage vous recevrez par mail des conseils pour vous aider dans la préparation de la semaine de jeûne. Deux thèmes seront abordés :

- la préparation physique et mentale pour la partie randonnée.
- la préparation alimentaire pour faciliter le jeûne et optimiser ses bienfaits.

A) Une semaine avant le stage vous aurez à suivre une descente alimentaire :

Au cours de la semaine précédent votre semaine de jeûne, l'objectif va être de diminuer petit à petit les aliments de tolérance afin d'effectuer un premier nettoyage de l'organisme. Sans cela, votre corps aura beaucoup à faire les trois premiers jours du jeûne, avec des risques de symptômes désagréables apparaissant rapidement (maux de tête, nausées, vertiges, tachycardie, brûlures d'estomac, crampes, éruptions cutanées, angoisses, etc.) et donc moins de plaisir et de bénéfices sur la semaine. Cette période de réduction alimentaire permet de faciliter l'entrée dans le jeûne sur les plans physique et psychologique.

Réduisez également votre rythme durant cette préparation, reposez-vous le plus possible, allez marcher dans la nature, faites des étirements et des respirations conscientes.

Le programme de la descente alimentaire :

J-7 Supprimez tout **produit industriel raffiné et transformé**, le **sucre blanc** et autres sucres industriels, le **pain blanc**, les **sodas**, les **excitants** (thé, café, alcool) et diminuez la quantité de sel, et d'huiles.

J-5 Supprimez les **charcuteries, viandes et poissons**. Mangez des légumes, des crudités, des fruits, des champignons, un peu de légumineuses avec un peu de céréales complètes si vous en sentez le besoin.

J-4 Supprimez les **autres produits animaux** (œufs, laitages, fromages, etc.).

J-2 Supprimez les **légumineuses, céréales et tout produit en contenant (pain, pâtes, riz, ...), et les oléagineux. Consommez essentiellement des fruits, des légumes et de la verdure, crus ou sous forme de jus, à volonté.**

Le jour de votre arrivée, ne consommez que de l'eau.

Notes importantes :

- Pour les fumeurs : Il est donc **recommandé de diminuer sa consommation de tabac pendant la semaine de préparation à partir de J-7 en vue d'arrêter vers J-2 ou J-1, pour ne pas fumer lors du jeûne.**
- Si vous consommez des médicaments, il se peut que vous soyez amené à diminuer la dose voir à les arrêter durant la semaine de jeûne, car le corps est beaucoup plus sensible.

B) Jour 1 :

Accueil : Vous êtes attendus à 10h à la galerie d'art du Capucin. Attribution des chambres puis nous partons pour une balade dans la nature.

Au retour nous commençons les ateliers théoriques et pratiques jusqu'en soirée (cf programme ci-dessous) où l'on prendra collectivement **une purge (obligatoire pour participer).**

C) Jour 2 à 6 : Le programme

- entre 8 et 9h : méditations guidées et respirations conscientes
- entre 9h et 15h : balade dans la nature, connexion avec les arbres, bains de soleil, sungazing, bains, chants de mantra, mouvements intuitifs et danse.
- entre 15h et 17h : Atelier sur un thème de l'hygiénisme ou de développement personnel.
- en soirée : temps libre avec yoga, pilates ou massages. Films documentaires et livres à disposition.

Au cours de cette semaine, chaque stagiaire bénéficiera d'un soin individuel avec un plan de santé personnalisé.

Liste des 6 ateliers : Présentation des grands principes de l'hygiénisme ; Présentation des principes de l'alimentation vivante ; Présentation des outils de développement personnel ; Atelier de développement personnel et déblocages émotionnels ; Atelier sur la loi d'attraction ; Atelier pratique de communication non violente.

Les films documentaires seront choisis en fonction des besoins et des attentes du groupe.

Les lectures proposées couvrent les thèmes suivants : le jeûne, l'alimentation vivante, les purges, l'hormèse, la méditation, les respirations conscientes, la sylvothérapie, le chamanisme, la communication non violente, le développement personnel et bien d'autres sujets intéressants.

D) Jour 7 :

Prise d'une purge (facultative) pour clôturer le jeûne suivie d'une balade dans la nature pour un retour vers 13h et un départ des stagiaires à 14h.

La reprise alimentaire qui se fera en dehors du stage est un thème que nous aborderons dans la semaine afin de vous préparer. Cette reprise est tout aussi importante que le jeûne en lui-même. Il est préférable de la faire progressivement, en conscience, et d'éviter de retourner dans ses anciens schémas. La semaine de jeûne n'est pas seulement une simple parenthèse, c'est le début d'une nouvelle hygiène de vie qui se mettra en place sur le long terme.

Fin du programme