

Programme Complet & informations générales des 7 jours de Jeûne & Trek niveau 2 en Corse

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) Descriptif du GR20 :

Le GR 20 est souvent qualifié de « chemin le plus difficile d'Europe ». Long de 179 km et cumulant un dénivelé positif d'environ 11 000 mètres verticaux, il consiste en un parcours de montagne exigeant, surtout en cas d'intempéries (orages, brouillard, neige mais également la pluie qui peut rendre glissantes les plaques rocheuses). La difficulté provient autant de la longueur du sentier que de son aspect technique. Les abandons en cours de route proviennent souvent d'une mauvaise préparation, ou d'une motivation insuffisante. Le GR 20 est accessible aux personnes ayant une bonne condition physique et des aptitudes à la marche sur terrain accidenté. C'est de ce point, combiné à l'entraînement et à la cadence, que dépendra la durée du parcours, qui peut varier de 3 à 20 jours.

La durée de 7 jours n'est qu'une estimation. Nous pourrions aller plus vite ou plus lentement, selon les jours et l'état de forme de chacun. Il est indispensable de vous organiser de manière à être disponible 9 jours, c'est à dire jusqu'au 10 septembre.

Tracé du GR20 :

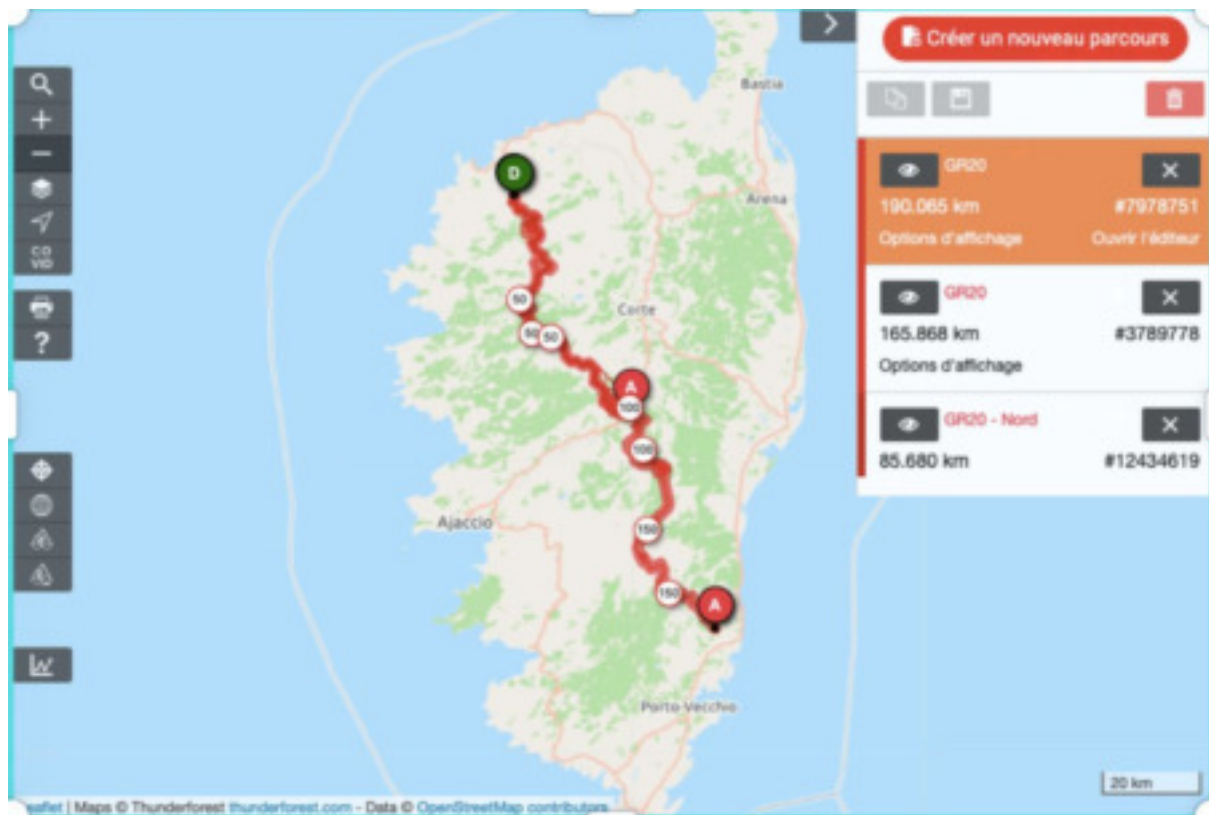
- [Partie nord](#)
- [Partie sud](#)

Ville de départ : Calenzana

Ville d'arrivée : Conca

Pour mener au mieux ce trek corse, nous serons accompagnés de Hervé Deschamps, un ultra runner qui a déjà parcouru 5 fois le GR 20 et a complété 3 éditions de Jeûne et Trek. Son expérience du terrain sera un atout appréciable pour favoriser le succès du projet. C'est Hervé qui se chargera de vous conseiller quant à la préparation physique pour l'épreuve.

F) La carte :



G) Souriez ! Vous êtes filmés :

Une équipe de tournage nous suivra durant toute l'aventure. Les objectifs de ce film seront de :

- Montrer ce que le corps humain peut faire quand il n'est pas affaibli par une hygiène de vie inadaptée.
- Montrer que l'on a pas besoin de manger pour avoir de l'énergie.
- Expliquer les bienfaits du jeûne pour la santé à travers des interviews de spécialistes.
- Montrer que l'on ressort en meilleure santé d'un Jeûne & Trek que l'on y est entré.
- A travers les portraits des personnages : parler d'alimentation vivante et d'hygiène de vie pour donner envie de jeûner et de prendre soin de soi.
- Développer l'intérêt du concept de Jeûne et Trek.
- Vulgariser les 7 concepts clés suivants :

Le jeûne : C'est un moyen de guérison universel reconnu depuis des millénaires mais tombé dans l'oubli, tout comme ses bienfaits : nettoyage de lymphes, élimination des toxines, renouvellement cellulaire et autolyse (destruction des vieilles cellules, dysfonctionnelles ou endommagées). Sur un plan émotionnel, ce qui est refoulé remonte en partie à la surface comme les toxines du corps. Sur un plan mental, les conditionnements mentaux ont moins de prise ce qui permet de mieux accéder au Soi. Et sur un plan

spirituel, les intuitions sont plus fortes et plus claires, ce qui aide à prendre conscience d'un besoin, de prendre certaines orientations pour l'avenir ou de faire des choix importants.

L'alimentation vivante : c'est une manière de s'alimenter exclusivement à partir de fruits et de légumes crus. La seule alimentation adaptée à notre système digestif de primate.

Le Terrain : Plusieurs facteurs rentrent en compte dans la définition du terrain d'une personne :

1. La constitution : C'est l'inné, l'hérédité que l'on nous a transmis à la naissance.
2. Le tempérament : Ce qu'est devenu cet inné sous l'influence de notre hygiène de vie, notre alimentation, notre affectif, nos liens sociaux.
3. La toxémie : j'en suis où aujourd'hui ? C'est l'encrassement des liquides organiques par toutes ces influences (sang, lymphe, liquides intra et extra-cellulaires).

L'hygiénisme : Pratique qui consiste à nettoyer le terrain en recréant de manière naturelle ou artificielle les conditions de vie qui ont prévalu à l'aube de l'humanité et pour lesquelles nous sommes faits. Parmi ces pratiques on peut citer : l'exposition au froid, les respirations conscientes, le jeûne, l'alimentation vivante, les purges, l'activité physique, la marche pieds nus, etc.

Pleine santé : État stable (indépendant de l'âge) dans lequel un individu ne connaît aucune déficience, aucune maladie sur les plans physique, mental et émotionnel. Il s'agit de l'état naturel pour tout être humain dès lors qu'il n'est pas affaibli par une hygiène de vie inadaptée à sa physiologie. Cela sous-entend que les maladies ne peuvent se développer que dans un corps contenant des poisons, ce que l'on appelle le terrain.

Maladie = crise guérissante ou crise d'élimination : Les maladies sont des tentatives du système immunitaire pour se nettoyer des poisons qui empêchent son bon fonctionnement. Il ne convient donc pas de les stopper avec des médicaments mais de les accompagner avec des plantes purgatives pour aider le corps dans ses éliminations.

Médecine régénérative : Elle consiste à nettoyer le terrain plutôt qu'à stopper des symptômes. C'est en refaisant la santé que toutes les maladies disparaissent.

Les objectifs annexes du projet sont de :

- Réaliser une expérience scientifique avec des médecins qui prouve que l'on ressort du Jeûne & Trek en meilleure santé que l'on y entre.

- Obtenir une reconnaissance au Guinness des records.

Le programme :

Trois 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 trek.
- 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.**

B) Jour -1 :

Le 1er septembre (l'heure sera déterminée ultérieurement) Bastia sera le point de rendez-vous de tous les participants. Ensuite on se rend tous ensemble à Calvi par train où l'on passe la nuit à l'hôtel.

C) Jour 1 :

Le 2 septembre vers 8h, **nous prenons une purge (obligatoire pour participer)** collectivement puis on prend un taxi pour se rendre au point de départ : Calenzana.

D) Jour 2 à 7 ou 9 (en cas de retard) : Le programme

- 25 km de marche avec environ 2500m de dénivelé par jour.
- Divers pratiques hygiénistes : connexion avec les arbres ; bain de soleil, sungazing, mantras, bains dans les rivières, respirations conscientes, soins énergétiques, etc.

En cas d'abandon d'un participant, il continue le jeûne et monte dans la voiture de l'équipe de tournage.

E) Jour 7 à 9 (en cas de retard) :

On arrive à Conca, la ville de l'arrivée entre le 8 et le 10 septembre. Prise d'une purge (facultative) pour clôturer le jeûne.

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.

F) Retour en métropole :

Départ depuis Figari (à 45 km de Conca). Vols directs possibles. En raison de l'incertitude liée au jour d'arrivée, il est préférable de ne pas réserver son billet d'avion à l'avance. **Retour en France au plus tard le 11 septembre.**

Fin du programme