

# Jeûne et EFT

Emotional Freedom Technical



## Un jeûne pour reposer le corps et l'esprit.

Travail corporel et **méditation silencieuse**.

**Partages en groupes** et lien avec la communauté

Ateliers sur les émotions, **marches méditatives**, balades...

...et temps libres .

Pour des personnes souhaitant expérimenter le jeûne et vivre un moment de **ressourcement**.

**Un temps de pause, semaine d'intériorité et de convivialité.**

Un programme est établi chaque jour pour faciliter la vie de groupe, mais une grande souplesse permettra à chacun de suivre son rythme.

La seule contrainte se situe au niveau du respect des horaires, de la cohérence de la vie en groupe et de la présence à certains temps de partage.

Chacun est libre de participer ou non aux activités proposées : lecture de texte, Eucharistie quotidienne, temps de prières, balades, EFT...



« Où cours-tu ?

**Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ? »**

**Angelus Silésius**

## Le jeûne

Il est **nécessaire de se préparer à l'avance**.

Les choix alimentaires adoptés préalablement à la semaine de jeûne sont des facteurs non négligeables pour son bon déroulement.

Il est fortement conseillé de changer, et peut-être de réduire, son alimentation les deux semaines qui précèdent le jeûne.

**Commencez la première semaine** par supprimer les sucreries, produits raffinés, alcool, protéines animales, pour ne garder que les produits dérivés du lait, les légumes, les fruits, les céréales. Adoptez un régime lacto-végétarien. Abstenez-vous de café et de nicotine.

**La deuxième semaine**, optez pour un régime le plus végétarien possible : légumes, fruits frais, céréales. Le dernier jour, vous pouvez manger des pommes, des oranges ou bien du riz complet.

**Le type de jeûne proposé s'inspire du « régime BUCHINGER ».**

Vous en trouverez une présentation complète et simple dans l'ouvrage du **Dr Helmut LÜTZNER** « Comment revivre par le jeûne »

**Et d'autres lectures très utiles:**

*Gisbert BÖLLING* « Le jeûne »

*Françoise WILHELMI de TOLEDO* « L'art de jeûner »

*Désiré MERIEN* « La détoxination par paliers »

*Anselm GRÜN et Peter MÜLLER*

« Jeûner avec le corps et l'Esprit »

## L'EFT (Emotional Freedom Technical)

Technique de gestion des émotions et du stress post-traumatique qui permet de mieux accueillir ses émotions lorsqu'un événement est difficile à vivre, ou qu'il génère du stress...

Rendez-vous important, préparation d'examen etc...

Marie-Laure GOUJET

sablenciel.com

*Je me forme depuis plus de 15ans au développement personnel, au travail corporel à travers diverses méthodes, à la méditation silencieuse, à l'EFT, méthode de gestion émotionnelle et du stress. Je jeûne plusieurs fois par an.*

*Après avoir découvert la beauté de la pratique de ces méthodes dans ma vie, j'ai souhaité partager cette richesse vraiment bénéfique au plus grand nombre et en particulier à des familles. J'ai travaillé comme Animatrice en Pastorale dans le diocèse de Saint Etienne pendant de nombreuses années.*

*Ingénieur de formation, mère de 4 enfants et grand-mère de 10 petits-enfants, je privilégie l'écoute, la rencontre et le partage.*

