



Sablenciel.fr

# Monodiète et /ou jeûne

du lundi 30 novembre à 9h au vendredi 4 décembre 2026 à 15h

## Autre proposition !

Jeûner est compliqué pour vous mais vous aimeriez passer une semaine de détoxination sous une autre forme et accompagné(e)... Pourquoi pas une monodiète ?

Deux formules seront à votre disposition : Monodiète ou jeûne !

A vous de choisir ce qui vous convient le mieux !

Pendant cette semaine, Nous utiliserons des outils divers comme l'EFT\* (autour de la gestion des émotions et du stress post-traumatique), la Cohérence Cardiaque, la méditation silencieuse, « l'Eutonie », peut être un chemin plus spirituel...

Il vous sera ainsi possible de découvrir ces différentes propositions. La personne est un tout, nous en ferons l'expérimentation ensemble avec une grande souplesse permettant à chacun de suivre son rythme.

- 
- 
- **La monodiète** consiste à ne consommer qu'un seul type d'aliment pendant une période déterminée. Souvent utilisée pour détoxifier l'organisme, elle peut durer de quelques jours à plusieurs semaines. Les aliments couramment choisis sont les pommes, le riz ou les légumes. Elle permet de reposer le système digestif et d'éliminer les toxines. La préparation est simple et moins astreignante que pour le jeûne. Faire de préférence une semaine végétarienne en amont.
  - **Le jeûne** un temps de repos pour le corps et l'esprit. Pause, intériorité, convivialité et partages. La détoxination sera dans ce cas plus importante qu'en monodiète. Cela demandera une préparation plus précise 15 jours auparavant. (Voir la fiche jointe sur le jeûne)
  - Dans les deux cas, il est important de consulter un professionnel de santé avant de commencer.

**Animatrice du stage : Marie-Laure GOUJET**

« Je me forme depuis plus de 20 ans au développement personnel, au travail corporel à travers diverses méthodes, la méditation silencieuse, l'EFT (méthode de gestion émotionnelle et du Stress), l'eutonie, la Gestalt-Thérapie. J'anime également des jeûnes plusieurs fois par an. J'ai aussi découvert la richesse de l'Ennéagramme dans ma vie et souhaité partager cet outil de connaissance de soi et d'épanouissement des personnes. J'ai travaillé comme animatrice en Pastorale dans le diocèse de Saint Etienne pendant de nombreuses années. Ingénieure de formation, mère de 4 enfants et grand-mère de 10 petits-enfants, je privilégie l'écoute, la rencontre et le partage. »

La pédagogie de la session s'articule autour d'échanges entre participants, de témoignages vidéo et d'exercices personnels.

**Le tout est proposé dans une grande liberté de parole et en toute confidentialité.**



Au Centre spirituel Notre-Dame de Grâces

3 allée des tilleuls

42170 CHAMBLES tel: 09 88 39 18 23 Indications pour se rendre au centre spirituel :

www: centre-spirituel-notredamedegraces-chambles.fr



### Participation aux frais

#### Tarif par personne POUR LA SEMAINE :

- \* **Tarif pour l'hébergement** (Si 10 participants) 150€ en chambre avec douche et toilettes. Prévoir draps, taie d'oreiller ou sac de couchage et serviettes de toilette.  
(location possible sur place pour 10€)
- \* **Tarif indicatif pour l'animation: A partir de 250€...** en fonction de ce qui vous semble juste de donner, en toute conscience... Il est tout à fait possible de faire plusieurs chèques étalés dans le temps... **En aucun cas la participation financière ne doit être un frein à l'inscription.**
- \* Tarif réduit pour les étudiants. Les 60 € versés à l'inscription couvrent les frais fixes de mise en place de la session... Matériel, jus de fruits, bouillons, légumes divers... Ce montant sera conservé en cas d'annulation tardive.

Animation Marie-Laure  
**GOUJET** Cette  
*proposition est ouverte à  
toute personne en  
recherche, chrétienne ou  
non, qui souhaite  
découvrir ou poursuivre  
un chemin d'intériorité et  
de travail sur soi.*  
*Présentation sur le Site :*  
*Sablenciel .fr*



**Bulletin d'inscription pour la session à Notre-  
Dame de Grâces 30 novembre – 4 décembre 2026**  
à renvoyer par courrier ou email à :

**Marie-Laure GOUJET** Tél. : 06 10 75 38 45  
45 bis rue du Pilat 42400 SAINT-CHAMOND  
mlgoujet@gmail.com

Nom.....  
Prénom.....  
Adresse.....  
Tél.....  
Courriel.....  
Fait le.....à.....

**SIGNATURE**



**Merci de joindre à l'inscription :**

- Un chèque de 60€ de participation aux frais qui servira à couvrir les frais fixes de mise en place de la session. Merci de libeller votre chèque à l'ordre de Sabl'enciel.
  - Vous pouvez aussi faire un virement. (merci de me demander le RIB.)
  - Une lettre de motivation. (première inscription)
  - Je déclare être en mesure de suivre une monodiète ou un jeûne durant plusieurs jours. J'assume l'entière responsabilité de cette décision, je vérifie si mon état de santé le permet auprès de mon médecin traitant.
- L'inscription sera prise en compte à la réception du règlement. Vous recevrez ensuite un courriel de confirmation et toutes les informations nécessaires pour réussir cette semaine.

