

Le jeûne : puissant, simple et naturel !

Le printemps est là et ses beaux jours nous donnent des ailes !
L'envie de nettoyer le jardin, la maison, d'ouvrir en grand les fenêtres.

Et quid de notre corps ? Lui permet-on ce nettoyage dont il a besoin ?
Pensez à jeûner, de temps en temps...

Le printemps signe le renouveau.
Pour autant, l'ambiance n'est pas à la fête: deux années pendant lesquelles nous avons dû nous adapter et subir les conséquences d'une crise sanitaire, suivies maintenant de cette guerre en Ukraine. De quoi plomber notre moral.

Alors que faire si l'énergie n'est pas au rendez-vous ?
Une fois de plus, le jeûne est tout indiqué.

À ce propos, laissez-moi vous raconter mon dernier jeûne.

L'automne fut difficile de mon côté, avec un gros passage à vide, peu d'énergie et le moral dans les chaussettes...
Tout allait de travers, étais-je bien dans mon axe de vie?

Fin novembre, je suis partie me former à la conduite du jeûne avec Fabien Moine, 5 jours dans le Jura durant lesquels nous avons observé une diète végétale. Mes petites vacances de l'année...

L'arrêt du café m'a causé un mal de tête qui a duré 3 jours ! Une belle détox...
J'ai décidé de poursuivre sur cette lancée et me suis préparée à jeûner : une descente alimentaire de 3 semaines suivie d'un jeûne de 12 jours entamé le 25 décembre.

À l'issue du 4ème jour de jeûne, j'ai senti l'énergie revenir. Mon cerveau était en ébullition, dopé aux corps cétoniques. Des idées à foison, de la concentration, un véritable orgasme cérébral que beaucoup de jeûneurs décrivent ! Voilà pour le mental.

Le dernier jour du jeûne, je suis tombée en panne de voiture sur l'autoroute. J'ai tout de suite compris que c'était sérieux et que j'allais rentrer en dépanneuse. Et pour cause, embrayage et boîte de vitesses cassés... Pensez-vous que ça m'ait anéantie ? Que neni, j'ai pris cela avec le sourire et suis restée parfaitement zen. Quelques semaines plus tôt, je me serais arraché les cheveux ! Voilà pour l'émotionnel.

Nous sommes le 27 mars, je suis toujours portée par cette énergie retrouvée grâce au jeûne et j'accueille le printemps à bras ouverts! je ne connais rien d'aussi puissant, simple et naturel.

C'est cela qui m'anime et me donne l'envie de vous faire découvrir le jeûne et de vous accompagner, ce que je fais seule désormais.

Les dates se remplissent, ne tardez pas à vous inscrire si vous avez ce projet.
C'est par ici: [LINK](#)

La ferme Quatre Mains a accueilli la première cure 2022 qui s'est achevée le 18 mars. Un cadre magnifique pour une semaine intense dédiée au repos, à l'écoute du corps, riche en informations, en partages, en liens... et en détox parfois difficiles ! C'est cela le jeûne, différent pour chacun.e et à chaque fois différent pour soi.

Et vous? Où en êtes-vous sur ce chemin ? Prêt.e à vivre cette expérience ?
Je lirai vos retours avec plaisir :)

Bien à vous,

Christelle

www.macuredejeune.com