

Se remettre en chemin...

Je vous écrivais pour la dernière fois le 23 janvier 2023, à propos du temps qui passe. Silence depuis...

Et pour cause, 2023 fut pour ma part une année de chaos, marquée en février par le départ accidentel de l'homme avec qui je partageais ma vie. Envie de hurler ! Le monde, enfin le mien, s'est effondré. Good bye Jos, farewell ...

Plongée dans la sidération de ce drame, j'ai maintenu le jeûne prévu en avril, portée par l'élan d'un début d'année prometteur. Chaque personne inscrite est venue. MERCI d'avoir cru en ma capacité à vous accompagner, malgré ma tristesse et merci à mon amie Anita de m'avoir soutenue durant cette semaine.

Ensuite, ce fut la chute libre... Comment prendre soin des autres lorsqu'on vit soi-même une détresse absolue ?

Le temps, on y revient, fait son œuvre, même si je sais que je ne suis pas au bout de mes peines. J'ai dû toucher le fond en novembre, prête à tout lâcher. Puis le temps des nuits sacrées est venu me pétrir. Cette période de fin d'année propice à l'introspection, l'heure des bilans et des projections, que j'affectionne quand elle se passe en tête à tête avec soi-même.

Depuis quelques jours et contre toute attente, il me semble que ce pétrissage a amorcé un mouvement intérieur, une envie de me projeter quelque peu. Je me sens plus sereine, le cœur allégé.

Ainsi donc, trois résolutions prêtes à enfourner : celle de me laisser porter par la Vie pour découvrir ce qu'elle aura à m'offrir, celle de jeûner prochainement et celle d'aller marcher quelques semaines au printemps. La marche, le repos, le jeûne, la lecture, les liens, voici l'essentiel de ma panoplie thérapeutique.

Dans la foulée, l'envie de reprendre progressivement une activité qui me tient à cœur, celle de vous accompagner sur ce chemin personnel qu'est le jeûne. Avec cette newsletter pour recommencer ;).

Dès lors, voici le *peu mais mieux que rien* que j'ai imaginé vous proposer cette année :

- > Un jeûne accompagné de 5 jours du 16 au 22 mars (6 nuitées) avec deux séances d'info prévues ;
- > Un jeûne libre de 6 ou 7 jours du 2 au 9 mars (7 nuitées – congé de détente), réservé à celles et ceux que j'ai déjà accompagnés ;
- > Un jeûne accompagné de 8 jours du 23/12 au 01/01 (9 nuitées) pour terminer l'année en beauté.

Toutes les informations se trouvent > [ici](#).

Quoi, jeûner durant les fêtes ??? Et pourquoi pas ? Les réveillons et autres pots de fin d'année viennent de se terminer et partout les gens se plaignent d'avoir des mines de déterrés, d'être naze, crevé, sur les rotules, malade, etc. Il est peut-être temps d'envisager un autre scénario ? Rappelez-vous, le temps qui passe et la newsletter inaugurant 2023.

Il y a deux ans, j'ai jeûné du 24 décembre au 5 janvier. Quelle expérience ! Ne fut-ce que celle d'être à contre-sens. J'ai entamé l'an neuf avec une énergie et une créativité de feu, me sentant parfaitement alignée et zen comme jamais.

Je n'essaierai pas de vous convaincre de changer de disque fin décembre mais en vous proposant ce jeûne décalé, je fais ma part. Votre part, c'est d'essayer. Sans oublier que mon expérience ne sera pas la vôtre, nous sommes tous différents !

Enfin, je reprends à zéro ma formation en chronobiologie appliquée à la nutrition et aux jeûnes entamée en janvier 2023 que je n'ai pu poursuivre. Gageons que je la terminerai avec succès cette année pour continuer à vous accompagner au plus proche de vos besoins !

Je suis heureuse de vous retrouver après ce silence, je vous souhaite longue vie et santé !

Christelle