

Offrez-vous le pass de l'été !

Je discutais récemment avec une personne partie faire un stage de jeûne et randonnée l'année dernière et venue jeûner en mai et se reposer. Elle m'expliquait que les randonnées étaient longues et épuisantes (Cévennes) et que les organisateurs accordaient beaucoup d'importance au PROGRAMME : yoga le matin puis randonnée puis massage puis, puis, puis... Comme s'il s'agissait de s'affairer sans cesse pour ne pas prendre conscience du jeûne !

Or, jeûner en conscience, être (enfin ?) à l'écoute de son corps, c'est apprendre à mieux se connaître : se questionner par rapport à l'alimentation, à nos éventuelles addictions telles que le café, le chocolat, le sucre, l'alcool mais aussi plus largement par rapport à soi, aux autres, au monde en transition, qu'on le veuille ou non...

J'ai l'intime conviction que jeûner en conscience permet de mieux se préparer au changement que l'on souhaite voir advenir dans sa vie et permet d'ancrer de nouvelles habitudes saines. En témoignent aussi les nombreux échanges entre les participants après le stage.

Quant au repos, c'est un pilier fondamental de l'hygiène vitale. Rares sont les personnes qui prennent vraiment le temps de se reposer. On court après le temps et les vacances venues, on en profite pour faire ce qu'on n'a pas eu le temps de faire le reste du temps... Ou on visite tant et plus parce que quand même, il faut en profiter, on ne va pas ne rien faire !

Pourtant, ne rien faire, c'est très profitable. Cela permet de retrouver une paix intérieure, de retrouver ce qui nous fait vraiment vibrer, ce dont nous avons essentiellement besoin, sans artifice. Qui n'en rêve pas ?

Alors, prêt à passer du rêve à la réalité, à lâcher ce qui vous encombre pour embrasser ce qui vous fait vraiment vibrer et retrouver de l'énergie ?

Offrez-vous le pass de l'été : 5 jours de jeûne hygiéniste du 13 au 19 août !

Lieu : www.fermequatremains.com (Ardenne française)

Tarif : 645€ all in en chambre individuelle

Date limite des inscriptions : 15 juillet

En savoir plus et s'inscrire ? C'est par ici !

Je vous dis à bientôt,

Christelle