

Jeûner au repos sans s'ennuyer, des journées bien balancées !

Souvent, les gens me demandent s'il va y avoir des activités pendant le jeûne. Je vais vous faire une réponse de Normand : oui et non !

Je conseille de jeûner au repos car l'énergie nerveuse est alors entièrement dédiée à la détoxination du corps et n'est pas dirigée vers des activités périphériques.

Jeûner au repos ne signifie pas pour autant rester allongé dans son lit et ne rien faire. Parfois, ça se passe comme cela, au début. C'est déroutant, voire frustrant mais cela signifie que c'est nécessaire. Il faut l'accepter et observer la façon dont notre corps se répare. Mais rassurez-vous, c'est loin d'être systématique, en particulier si l'on a pris la peine de bien se préparer en amont.

Alors, que fait-on ? Les journées sont longues lorsqu'on ne fait pas de courses, qu'on ne cuisine pas, qu'on ne prend pas de repas ! On gagne un temps inouï ! Tiens, un avantage à ne pas négliger, pour les gens pressés que nous sommes souvent !

Jeûner, c'est se mettre en retrait de son quotidien, l'occasion d'apprendre à écouter son corps.

En réalité, il n'y a pas de programme strict, je m'adapte constamment au groupe, à la météo (...), ce que permet la taille d'un petit groupe. À quoi bon vous proposez une balade en forêt si votre énergie est au ras des pâquerettes ou s'il pleut des cordes ? Je propose en fonction de ce qui me semble adéquat, le groupe dispose et il n'y a rien d'obligatoire.

Néanmoins, une journée bien balancée ressemble à ceci :

- 9h45 : une mise en mouvement du corps tout en douceur.
- 10h30 : la météo du jour, un moment d'échange sur comment s'est passée la nuit, comment vous vous sentez, la prise de vos paramètres, etc.
- Ensuite, une causerie sur un sujet de santé naturelle.
- Préparation d'un bouillon clair de légumes.
- De 13h30 à 16h30 : repos.
- 16h30 : balade en forêt ou dans la campagne.
- 17h30 : documentaire / film sur le jeûne, le microbiote, etc.
- 19h00 : dégustation du bouillon clair de légumes.
- 19h30 : quartier libre, jeux, échanges.

Vous voyez qu'on ne s'ennuie pas !

Les temps libres permettent de se reposer, de consulter les livres et revues que je mets à votre disposition, d'échanger (des recettes de cuisine, si si), de tisser des liens, d'écrire... VOUS AVEZ ENFIN DU TEMPS, POUR VOUS !

Et il y a une surprise que je ne vous dévoile pas sinon ce n'est plus une surprise !

Je vous attends pour partager cette parenthèse santé et je vous dis à bientôt !

Christelle