

## **Faire le bilan et se projeter.**

Nous y sommes presque, c'est bientôt la Saint-Sylvestre et le passage à l'an neuf. Entre les réjouissances de saison, avez-vous pris le temps de faire le bilan de l'année écoulée, de penser à ce que vous souhaitez pour 2023 ? **Quel sera votre serment ?**

Vous octroyer davantage de moments de repos, du temps de qualité, vous mettre à cuisiner, à chanter, à danser, à oser ce dont vous rêver depuis si longtemps ! Mais attention, un serment réalisable vaut mieux que dix hors de portée...

Et jeûner ? Une dame m'écrivait récemment qu'elle désirait s'offrir ce cadeau pour ses cinquante ans. Je trouve que c'est magnifique ! Et vous, en ferez-vous votre serment ?

**L'agenda 2023** est prêt avec quatre jeûnes de 5 jours prévus et c'est avec joie que je vous accompagnerai sur ce chemin. Comment ne pas le faire ? L'année 2022 fut riche en enseignements, en émotions, en liens forts, j'ai les larmes aux yeux en repensant à toutes ces belles rencontres !

Oser le jeûne, c'est le titre d'un livre de Jacques Lalanne dont je recommande la lecture en guise de préparation mentale au jeûne. C'est toujours ce que j'ai envie de répondre aux sceptiques, aux dubitatifs, à ceux qui me disent qu'ils ne pourraient pas, qu'ils aiment trop manger, qu'ils vont avoir faim, qui se demandent pourquoi se priver, etc. L'expérience contredit ces idées reçues.

Outre les séjours, les séances d'information se poursuivent et sont toujours gratuites. Poussez donc la porte pour venir simplement écouter et échanger ! Consultez régulièrement l'agenda ou ma page Facebook.

Et en parlant de Facebook, 2023 verra aussi la **création d'un groupe privé** réservé aux personnes venues jeûner. Ce groupe permettra l'échange d'informations sur le jeûne et l'alimentation saine et proposera à l'occasion des activités conviviales permettant de se revoir, de se connaître, etc.

Sur ces entre-fêtes, il me reste à vous souhaitez le meilleur pour 2023 et que le jeûne en fasse partie, au moins le premier janvier 😊. Joie et santé, c'est ce que le jeûne peut vous apporter, pensez-y au moment de formuler votre serment !

Portez-vous bien,

Christelle