

L'éternelle question du temps, des priorités et des compromis... Parce que nous vivons dans le monde réel et non dans le monde de Platon !

Bonjour,

Lorsque j'ai imaginé accompagner des cures de jeûne, j'ai bien sûr réfléchi à la question de la durée du jeûne. J'ai choisi 5 jours : cela me paraissait suffisant pour une première expérience et suffisant pour que le corps s'adapte complètement au programme « jeûne », en dépassant les éventuels désagréments liés aux premiers jours, afin de ne pas rester sur une note peut-être négative.

Hier soir, en discutant avec une amie naturopathe, il m'est venu une idée. J'y réfléchissais encore ce matin et me voici devant mon clavier pour vous la soumettre.

Je m'interrogeais sur ce qui peut constituer un frein dans la décision de jeûner 5 jours.

Au-delà de l'aspect financier, le temps à y consacrer est certainement un frein essentiel. Jeûner 5 jours entiers en résidentiel avec une préparation physique longue requiert du temps et une organisation adaptée. Cela veut dire prendre une semaine de congé, s'organiser au niveau familial et professionnel, etc.

Ce temps, vous êtes sans doute nombreux à ne pas avoir l'envie ou la possibilité de l'investir pour une première expérience inconnue. J'ai beau vous expliquer que le jeu en vaut la chandelle, vous ne l'avez pas encore vécu !

Dès lors, que diriez-vous d'un jeûne plus court, de 3 jours ? Avec une préparation plus courte, de 10 jours ? Cette formule serait sans doute un premier pas plus facile à franchir pour découvrir le jeûne et je suis prête à la tester, avec vous !

Alors pour ne pas que cette idée soit vaine, je vous propose d'emblée un premier jeûne de 3 jours fin avril. Pour consulter les dates, vous inscrire ou en discuter, c'est par [ici](#).

Il ne s'agit pas d'un extra par rapport au « peu mais mieux que rien » que je vous annonçais en début d'année mais plutôt d'un troc : j'abandonne l'idée du jeûne pendant les fêtes de fin d'année. Pas que cette idée soit mauvaise mais il me semble plus utile de vous proposer cette nouvelle formule de 3 jours que je pense plus accessible.

Si je vois que cette formule de 3 jours vous intéresse, j'adapterai ma méthodologie et je proposerai d'autres dates. Je conserve évidemment la formule de 5 jours pour ceux et celles qui auraient la possibilité et l'envie d'y consacrer le temps nécessaire. L'un n'empêche pas l'autre !

Ma motivation reste de vous faire découvrir cette pratique de santé naturelle hors pair qu'est le jeûne et d'être au plus proche de vos besoins.

N'hésitez pas à m'écrire pour me partager ce que vous en pensez !

Je vous dis à bientôt,

Christelle

www.macuredejeune.com