

Pourquoi jeûner accompagné plutôt que seul.e chez soi ?

Bonjour,

Mon premier jeûne était un jeûne de 5 jours que j'ai fait seule à la maison, à l'aide d'un guide (méthode Buchinger). Ce n'est pas mon meilleur souvenir. La 3^{ème} fois, je suis partie jeûner en Provence, accompagnée par un naturopathe français. Nous n'étions pas nombreux et ce fut une belle expérience. Je suis toujours curieuse de découvrir ce que d'autres pratiquent et conseillent.

Bien sûr, cet accompagnement a un coût... Or, en matière de budget, il y a des arbitrages à faire. Malheureusement, c'est souvent le poste bien-être et santé qui en pâtit... Alors que dire d'un jeûne accompagné ? Payer pour un séjour où l'on ne va à peu près rien faire ni rien manger, c'est un peu fort de café pour certains !

Dès lors, un petit recadrage s'impose. Le prix que je pratique comprend un hébergement et un accompagnement professionnel qui commence bien avant la cure proprement dite et qui se poursuit au-delà si nécessaire. Cet accompagnement inclut entre autres un bilan de vitalité individuel et des conseils tout au long de la préparation physique.

Au-delà d'une cure, le séjour s'apparente en réalité davantage à un stage de formation. En effet, une foule d'informations théoriques et pratiques sont distillées durant les presque 6 journées que nous passons ensemble et vous repartez avec une boîte à outils et des conseils personnalisés qui vous seront utiles ensuite, notamment pour une réforme alimentaire.

Vous apprenez à mieux vous écouter, à mieux vous connaître et à mieux connaître les autres. Le jeûne est une expérience humaine à vivre !

Se faire accompagner au moins la première fois est certainement une sage décision. Vous ne savez pas comment vous allez réagir, vous ne saurez peut-être pas interpréter ce que vous vivez, vous allez peut-être paniquer... Or, la plus grande contre-indication du jeûne, c'est la peur ! Être accompagné est synonyme de sécurité, ce qui est très important.

Les autres avantages de cette formule sont la possibilité de s'extraire de son quotidien et d'avoir le soutien d'un groupe, deux éléments à ne pas négliger pour pouvoir jeûner dans de bonnes conditions.

Si vous êtes allés jeûner dans un centre ou si vous avez jeûné seul.e chez vous, je serais intéressée de vous lire sur votre expérience. Écrivez-moi !

Je vous dis à bientôt,

Christelle

www.macuredejeune.com