

Programme Complet & informations générales
Stage “Jeûne & Trek”
Durée : 7 jours

Informations générales :

A) Il n'est pas recommandé de jeûner dans les cas suivants :

- amaigrissement extrême
- hyperthyroïdie décompensée
- artériosclérose cérébrale avancée
- insuffisance hépatique ou rénale avancée
- grossesse (dès le 3ème mois) et allaitement
- ulcère d'estomac ou du duodénum
- affections coronaires avancées
- diabète de type 1

Si vous souffrez des maladies précédemment citées ou si vous êtes enceinte, ce stage est contre-indiqué dans votre situation. Si vous avez des questions à ce sujet, n'hésitez pas à nous contacter : contact@floriangomet.com

B) Ce que vous pouvez attendre d'une semaine de jeûne :

- Une perte de poids (environ 1 kilo par jour) et un dégrasage
- Un rééquilibrage de votre appétit
- Une élimination des toxines
- Un nettoyage de la peau qui devient plus douce
- Une aide à se débarrasser de la dépendance aux médicaments et aux stimulants
- Une prévention anti-âge
- Une réduction de tous les facteurs de risques pour les maladies cardio-vasculaires
- Un boost du système immunitaire et un assainissement de la flore intestinale
- Une diminution des inflammations chroniques et des manifestations allergiques
- Une prise de conscience importante sur la façon dont vous menez votre vie
- Un déclic pour ajuster et réorienter la trajectoire de votre vie

- Un gain d'énergie vitale et de joie de vivre

C) [Un document important à lire entièrement avant de s'inscrire :](#)

- [Le guide](#) (cliquez sur le lien) pratique d'accompagnement au jeûne

D) [Lectures recommandées pour en savoir plus sur le jeûne :](#)

- « Le jeûne, une nouvelle thérapie ? », Thierry de Lestrade.
- « L'art de jeûner », Dr Françoise Wilhelmi de Toledo.
- « Le jeûne qui guérit », Dr E.H.Deway.
- « La bouffe ou la vie ! », Dr Yves Vivini.
- « Et si on s'arrêtait un peu de manger de temps en temps », Bernard Clavière.

E) [Nous vous recommandons de venir avec les accessoires suivants :](#)

- vos huiles essentielles préférées
- [un gratte-langue en cuivre](#) (cliquez sur le lien) pour limiter le mauvais goût en bouche dû à la détox

Le programme :

Deux mois avant le Jeûne & Trek vous recevrez par mail des conseils pour vous aider dans la préparation afin de faciliter le jeûne et d'optimiser ses bienfaits.

A) [Une semaine avant le jeûne vous aurez à suivre une descente alimentaire :](#)

Au cours de la semaine précédant votre semaine de jeûne, l'objectif va être de diminuer petit à petit les aliments non physiologiques pour l'humain (cf plus bas) afin d'effectuer un premier nettoyage de l'organisme. Sans cela, votre corps aura beaucoup à faire les trois premiers jours du jeûne, avec des risques de symptômes désagréables apparaissant rapidement (maux de tête, nausées, vertiges, tachycardie, brûlures d'estomac, crampes, éruptions cutanées, angoisses, etc.) et donc moins de plaisir et de bénéfices sur la semaine. Cette période de réduction alimentaire permet de faciliter l'entrée dans le jeûne sur les plans physique et psychologique.

Réduisez également votre rythme durant cette préparation, reposez-vous le plus possible, allez marcher dans la nature, faites des étirements et des respirations conscientes.

[Le programme de la descente alimentaire :](#)

J-7 Supprimez tout **produit industriel raffiné et transformé**, le **sucre blanc** et autres sucres industriels, le **pain blanc**, les **sodas**, les **excitants** (thé, café, alcool) et diminuez la quantité de sel, et d'huiles.

J-5 Supprimez les **charcuteries, viandes et poissons**. Mangez des légumes, des crudités, des fruits, des champignons, un peu de légumineuses avec un peu de céréales complètes si vous en sentez le besoin.

J-4 Supprimez les **autres produits animaux** (œufs, laitages, fromages, etc.).

J-2 Supprimez les **légumineuses, céréales et tout produit en contenant (pain, pâtes, riz, ...), et les oléagineux. Consommez essentiellement des fruits, des légumes et de la verdure, crus ou sous forme de jus, à volonté.**

Le jour de votre arrivée, ne consommez que de l'eau.

B) J-1 :

Vous êtes attendu la veille du jeûne à partir de 17h sur le lieu d'accueil. Si vous souhaitez dîner, pensez à apporter votre nourriture car elle n'est pas fournie par l'organisateur.

Si vous préférez ne pas dîner, vous pourrez prendre votre purge le soir même ou le lendemain matin.

Si vous ne pouvez arriver que le jour même du jeûne, vous devez impérativement arriver à 7h du matin.

C) Jour 1 :

Réveil à 7h avec des respirations conscientes puis **chacun prend une purge** si cela n'a pas déjà été fait la veille.

La purge est très importante pour faciliter le jeûne grâce à la vidange gastrique et au nettoyage lymphatique qu'elles permettent et ainsi éviter les auto intoxications. Pour en savoir plus à ce sujet, nous vous conseillons de [lire cet article](#) (cliquez sur le lien).

Départ vers 9h.

Durant la semaine de jeûne, en plus de la marche, différentes activités seront proposées : respirations conscientes, mantras, sylvothérapie, bains froids dans des rivières et étangs, sungazing, bains de soleil et sauna (sur certains JT seulement).

En cas d'abandon ou de décision de l'organisateur (lire la charte du programme) au cours du trek, il appartient au participant de rentrer par ses propres moyens (taxi, stop, etc). Une navette est le plus souvent mise en place (mais non garantie) et si vous souhaitez en bénéficier son coût sera de 70 euros à régler en espèces.

D) Jour 7 :

Le retour est prévu vers 13h.

La reprise alimentaire se fera en dehors du stage et elle est à l'initiative de chacun.

Charte des Jeûnes & Treks

En m'inscrivant à un Jeûne & Trek je m'engage à :

- Ne pas emporter de nourriture :-)
- **Ne pas utiliser mon téléphone en dehors des bivouacs.**
- Accepter la décision de l'organisateur s'il décide de ne pas me laisser continuer pour raison de santé, manque de préparation ou pour tout autre motif qui rentre en concurrence avec l'intérêt collectif.
- Être couvert par une assurance individuelle en cas de problème de santé ou d'incident de toute nature.
- Lire le guide pratique du jeûne qui me sera envoyé.
- Suivre une descente alimentaire la semaine précédent le trek.
- Prendre une purge (elle vous sera fournie) la veille ou le matin du départ.
- Emporter **a minima** le matériel de randonnée listé ci-dessous :
 - un sac à dos de 30L au maximum
 - une tente (ou sursac) 1,5 kg max (*par exemple chez MSR ou Big Agnès*)
 - un duvet avec T° de confort 5°C au moins
 - un tapis de sol
 - une trousse de soins : kit pansements, etc.
 - des vêtements adéquats, dont un "thermique", **mais pas de change.**

 - une veste imperméable
 - des chaussures déjà éprouvées, de préférence des minimalistes voire des sandales si vous en avez l'habitude (*par exemple Luna Sandals*).

 - une ou plusieurs gourdes légères pour transporter au moins 1,5L.

Le poids du sac ne doit pas excéder 8 kg (sans compter l'eau). Et veillez à n'emporter que du matériel déjà testé !!! Vous pouvez trouver ces articles Au vieux Campeur, chez Décathlon ou sur Arklight-design.com. Ne négligez pas la qualité de votre matériel, il sera gage de confort et pourra vous accompagner de nombreuses années. N'oubliez pas que pas cher est toujours trop cher ;-)