

Programme Complet & informations générales
Stage “Jeûner pour changer”
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](#) :

- [une poche à lavement](#) (cliquez sur le lien) pour faciliter les éliminations
- [une brosse pour la peau](#) (cliquez sur le lien) pour un drainage lymphatique
- une bouillotte pour aider le foie ou en cas de frilosité
- [un gratte-langue en cuivre](#) (cliquez sur le lien) pour limiter le mauvais goût en bouche dû à la détox
- vos huiles essentielles et hydrolats préférés

Matériel à emporter :

- deux grandes serviettes et une petite
- un maillot de bain
- des vêtements adaptés pour le yoga et la randonnée
- un tapis de yoga avec des plaids et des coussins
- un carnet de notes
- un petit sac à dos
- des chaussures pour la marche déjà éprouvées

Le programme :

Un mois avant le stage 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 précédent 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.

Notes importantes :

- Pour les fumeurs : Il est donc **recommandé de diminuer sa consommation de tabac pendant la semaine de préparation à partir de J-7 en vue d'arrêter vers J-2 ou J-1, pour ne pas fumer lors du jeûne.**
- Si vous consommez des médicaments, il se peut que vous soyez amené à diminuer la dose voir à les arrêter durant la semaine de jeûne, car le corps est beaucoup plus sensible. A voir avec votre médecin.

B) Jour 1 :

Vous êtes attendus sur le lieu d'accueil du stage à 10h.

Attribution des chambres puis nous partons pour une balade dans la nature.

Au retour nous commençons les ateliers théoriques et pratiques jusqu'en soirée où chacun prendra **une purge personnalisée.**

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).

C) Jour 2 à 6 : Le programme

- entre 9h et 10h30 : Respirations conscientes suivies d'une méditation guidée ou de yoga / Cercle de paroles

- entre 11h30 et 14h30 : balade dans la nature, connexion avec les arbres, bains de soleil, sungazing, bains froids, chants de mantra, mouvements intuitifs, méditations.
- entre 17h et 19h : Atelier sur un thème de l'hygiénisme ou de développement personnel.
- à 19h : Film documentaire ou massages en alternance un soir sur deux.

Au cours de cette semaine, chaque participant bénéficiera d'un soin individuel avec accompagnement personnalisé.

Liste des 7 ateliers abordés pendant la semaine : Présentation des grands principes de l'hygiénisme ; Présentation des principes de l'alimentation vivante, du jeûne et des purges ; Présentation des outils de développement personnel ; Respirations holotropiques ; Atelier sur la loi d'attraction ; Atelier pratique de communication non violente ; Conseils pour la reprise alimentaire.

Les films documentaires seront choisis en fonction des besoins et des attentes du groupe.

D) Jour 7 :

Après les respirations conscientes quotidiennes, balade dans la nature pour un retour vers 13h et un départ des participants à 14h.

La reprise alimentaire qui se fera en dehors du stage est un thème que nous aborderons dans la semaine afin de vous préparer. Cette reprise est tout aussi importante que le jeûne en lui-même. Il est préférable de la faire progressivement, en conscience, et d'éviter de retourner dans ses anciens schémas. La semaine de jeûne n'est pas seulement une simple parenthèse, c'est le début d'une nouvelle hygiène de vie qui se mettra en place sur le long terme.

Charte du stage "Jeûner pour changer"

En m'inscrivant à un "Jeûner pour changer" je m'engage à :

- Lire le guide pratique d'accompagnement au jeûne fourni dans ce document
- Suivre la descente alimentaire (détaillée dans ce document) la semaine précédent le stage.
- Prendre une purge personnalisée (elle vous sera fournie) le premier jour du stage.
- Laisser mon téléphone portable dans la chambre du gîte pendant toute la durée du stage. Me munir d'un appareil photos si je souhaite en prendre lors des balades.
- Emporter le matériel listé ci-dessus.

- Être couvert par une assurance individuelle en cas de problème de santé ou d'incident de toute nature.