

STAGES DE JEÛNE

Les stages de jeûne hygiéniste sont des cures de jeûne selon la méthode d'Albert Mosséri. Cette méthode a fait ses preuves depuis deux siècles et permet à toute personne, avec un minimum d'apprentissage, de jeûner en toute sécurité. Voici quelques indications pour vous aider à choisir la durée de la cure dont vous avez besoin.

Découverte du jeûne

sur un week-end : pour ceux qui souhaitent jeûner, mais n'ont pas plus de temps.

Seul, ou en famille, ou avec des amis, avec ou sans accompagnement.

Arrivée vendredi soir : repas léger 19h, samedi : repos total hydrique, relaxation.

Dimanche : repos total jusqu'à 13h, repas léger - 15 h collation et 18h collation et départ.

Initiation au jeûne

des séjours de trois jours : pour ceux qui souhaitent simplement s'informer sur la méthode du jeûne hygiéniste, particuliers et thérapeutes, pour eux-mêmes, pour des proches ou pour des patients. Le but est d'apporter un maximum d'informations et de témoignages, de répondre à tous les cas précis. Nous refusons de citer les résultats des "expériences" faites sur les animaux "de laboratoire".

Il est demandé pendant ces trois jours, de suivre une alimentation végétale crue et de faire l'expérience du jeûne matinal au repos.

Spécial débutants

ce sont des cures de jeûne d'une semaine : pour faire une coupure dans sa vie, se reposer pour prendre des décisions, arrêter certaines dépendances (cigarette, café...), comprendre les principes de la nutrition hygiéniste, repartir avec des informations concrètes sur le changement alimentaire.

3 jours de jeûne hydrique et 3 jours de demi-jeûne : cela suffit pour apprendre la technique du jeûne hygiéniste. Quand le corps a fait une fois cette expérience, il l'a mémorisée, et on peut la reproduire autant que l'on veut en toute sécurité, pour des jeûnes de un jour et plus.

Les stages de jeûne de deux semaines

sont un véritable travail thérapeutique dans le but de guérir des problèmes chroniques, commençant par le nettoyage du corps physique, suivi de la libération des tensions émotionnelles. Pour arrêter de traîner nos poids morts et se sentir enfin libre, centré, confiant, efficace.

La répartition entre le jeûne et le demi-jeûne est modulable selon les besoins.

Au delà de deux semaines

les cures de jeûne de trois semaines, et plus, révèlent un réel besoin de transformation dans sa vie, pour être mieux en accord avec sa personnalité profonde.

La cure complète est de sept semaines, modulable selon les besoins.

Par exemple : 3 semaines de jeûne, 3 semaines de demi-jeûne et 1 semaine de reprise.

Les stages d'hygiénisme

permettent de compléter nos premières expériences pour sortir définitivement des sentiers battus, par une réflexion profonde sur le mode de vie hygiéniste, les fondements et la pratique nutritionnelle et relationnelle. Le stage apporte des éléments concrets pour ajuster nos schémas de fonctionnement avec notre nature afin de prévenir toute souffrance et tout égarement dans notre vie, aussi pour acquérir les réflexes en cas d'urgence.

La journée est ponctuée de cours d'hygiénisme, marches, soins énergétiques, repas avec une nourriture crue et végétale.