

Le jeûne est un chemin qui nous rapproche de plus en plus de notre propre vérité, un chemin de bonté, de reconnaissance et de douceur vis-à-vis de soi-même.

Anselm GRUN

## Engagement du jeûneur

Ce jeûne est proposé à toute personne en bonne santé : il s'agit d'un jeûne préventif et non d'un jeûne thérapeutique. Chacun participe sous son entière responsabilité et prend les moyens de s'assurer que cette pratique est compatible avec son état de santé. Les personnes en déficit de poids (IMC < 19), celles qui ont passé anorexique et les femmes enceintes ne sont pas admises à ce jeûne.

## Type de Jeûne

Il est inspiré du jeûne Buchinger, médecin allemand, qui préconise un jeûne composé notamment de tisanes, d'eau, de jus de fruits et de bouillons de légumes.

Pour vivre le jeûne dans les meilleures conditions, il est nécessaire de s'y préparer à l'avance. Modifier et réduire l'alimentation la semaine précédant le jeûne est indispensable.

Pour vous accompagner sur ce chemin, toutes les indications vous seront données, par courriel, 1 mois avant le début de la session.

Nous rompons le jeûne tous ensemble, le dimanche midi. La veille au soir, un exposé sera consacré à la rupture du jeûne. Un document vous sera remis pour accompagner votre reprise alimentaire.

## Inscription

Télécharger le bulletin sur le site web

<https://lesjeuneuroptimis.wixsite.com/website>

Renseigner le bulletin et l'adresser

avant le 31 janvier 2024.

**Association les Jeûneurs Optimistes**

589, route de Pierval  
38410 SAINT MARTIN D'URIAGE

**Courriel :** [lesjeuneuroptimistes@outlook.fr](mailto:lesjeuneuroptimistes@outlook.fr)

*Pour les nouvelles personnes, l'inscription définitive se fera après l'examen de votre dossier et un entretien téléphonique préalable.*

**Contact :** Marie Pierre Brière 06 52 09 94 68

**Groupe limité à 14 personnes**

## Participation financière

Elle comprend pour la semaine et par personne :

- les frais fixes, correspondant à l'acompte : 80 €
- l'hébergement à l'abbaye de : 60 €.
- l'animation de la session, en conscience, entre 210 € et 310 €.
- **L'adhésion possible** à l'association : 10 € pour l'année civile.
- **Chèque à l'ordre** : Les Jeûneurs Optimistes ou par virement bancaire (RIB. sur le bulletin d'inscription).

## Bibliographie recommandée

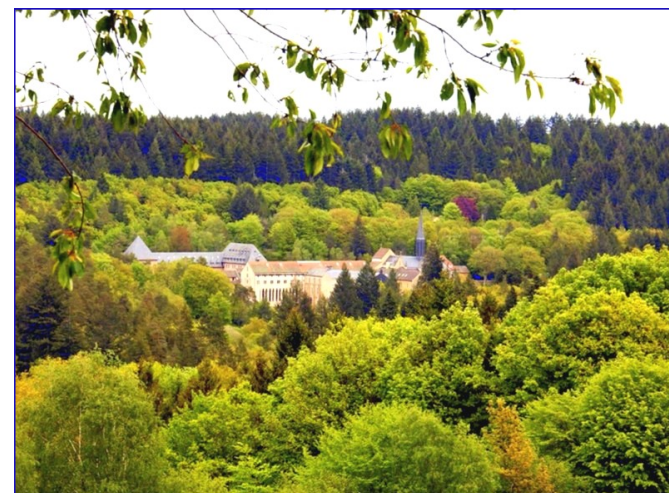
**L'art de jeûner** - Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo - Editions Jouvence.

**Le miracle du jeûne** - Dr Pierre Lefebvre et Anne-Claire Meret, Naturopathes - First Editions.

**Le jeûne : maigrir, éliminer, se désintoxiquer**  
- Dr Hellmut Lützner - Editions Terre vivante.

## Sessions Jeûne à l'Abbaye de la Pierre-qui-Vire

Du 11 au 17 mars 2024  
et  
Du 18 au 24 mars 2024





## Six jours pour reprendre souffle, s'ouvrir au neuf,

*Une vie en groupe tout en respectant son propre rythme et ses besoins*

*Expérimenter le jeûne* en groupe de manière sécurisée.

*Vivre un temps de rupture* avec le quotidien pour se libérer de comportements, habitudes et compensations de toutes sortes,

*Se mettre à l'écoute de son corps* par des mouvements quotidiens d'éveil corporel, avec un accompagnement à votre rythme et en douceur.

*Vivre des temps d'assise silencieuse* et d'attention au souffle.

*Partager et échanger* avec d'autres dans un climat respectueux du cheminement de chacun.

*Fouler la terre* de la forêt du parc national du Morvan, autour de l'Abbaye, en tenant compte des capacités et du rythme de chacun.

*Se reposer* pendant le jeûne, tous les organes d'élimination sont sollicités et stimulés, ce qui nécessite du repos pour que le processus de nettoyage se passe bien.

*Prier* avec la communauté monastique qui nous accueille.

Le jeûne est un moyen pour développer, une présence à soi, aux autres, au Tout Autre, grâce à l'expérience du manque, de l'écoute renouvelée et d'une disponibilité intérieure. C'est un chemin du corps qui conduit au cœur.

### Animateurs



**Marie-Pierre BRIÈRE**  
Praticienne diplômée en « Méthode de Libération des Cuirasses ». Accompagnatrice de jeûne.



**Jean-Pierre BRIÈRE,**  
Ingénieur à la retraite, en formation dans les sciences du vivant et du jeûne. Accompagnateur de jeûne.

**Nous pratiquons le jeûne depuis 2011 et co-animons des sessions de jeûne depuis 2018.**

Le cadre posé de cette session, dans un climat de bienveillance, de non-jugement et de confidentialité permettra le cheminement intérieur de chacun et favorisera une vie de groupe harmonieuse.

Chaque jour nous nous retrouverons pour des temps de parole et d'écoute sur ce que nous vivons et ressentons durant ce jeûne. Si toutes les propositions de cette session sont libres, s'y engager permettra de vivre et partager son expérience avec les autres.

Le cadre spirituel des sessions est celui de la foi chrétienne. Pour autant, cette session est ouverte à tous, chacun est accueilli dans sa singularité et le respect de ses croyances et de son cheminement.



« La capacité de perception augmente. L'imagination est plus vive. La concentration n'a pas varié. Les sens sont plus aiguisés. Une sorte de libération ou de détente des crispations se fait dans le psychologique et conséquemment dans le corps. Il y a intensification de la sensibilité. Le fond véritable du jeûneur émerge : c'est une ascension à soi-même ... vers un lieu de repos intérieur et de paix »

(Dr Buchinger, spécialiste du jeûne dans les années 1920)