

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 un 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 les 15 jours 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 dernier jour à 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 2026, **par voie postale**

Association les Jeûneurs Optimistes
3, allée Joséphine de Beauharnais
95320 ST LEU LA FORÊT

Ou par Courriel : lesjeuneuroptimistes@outlook.fr

Pour les nouvelles personnes, l'inscription se fera après 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 engagés pour la session : 80 €
- l'hébergement à l'abbaye de : 120 €.
- l'animation de la session, en conscience, entre 220 € et 320 €.
- **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 - Éditions Terre vivante.

Sessions Jeûne à l'Abbaye de la Pierre-Qui-Vire

*Du 9 au 15 mars 2026
et*

Du 16 au 22 mars 2026





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.

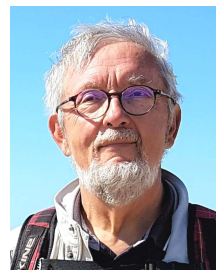
Le jeûne est un moyen pour développer, une présence à soi, aux autres, au Tout Autre, grâce à l'expérience du manque, de l'écoute renouvelée et d'une disponibilité intérieure. C'est un chemin du corps qui conduit au cœur.

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.

Les Jeûneurs Optimistes

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)