

La santé par le jeûne

Un grand moment de bienfaits et de bonheur pour soi

Notre premier stage de jeûne vient de se terminer. Nous avons bénéficié d'une semaine clémente et ensoleillée, pendant laquelle nous avons pu profiter pleinement de ce printemps précoce.

Les violettes ont embaumé nos promenades, forsythias et prunus se sont épanouis tout au long de la semaine et leurs branches magnifiquement fleuries trônaient sur notre table de fête le dernier soir du stage.

Seize jeûneurs, accompagnés dans cette aventure par Francine Drieu, Suzanne Preney, Hélène Girard et Verena Moser.

Voici quelques phrases glanées lors du tour de table de la dernière soirée :



Le matin : prise des pouls, TA, poids...



« Je suis ébahi de ne pas avoir souffert de la faim. Le jeûne n'est pas une souffrance, je ne suis pas mal.

Ce fut pour moi une semaine très agréable, plus enrichissante que 3 semaines passées dans un centre de Thalassothérapie de luxe ! »

« On croit perdre de l'énergie, et on la retrouve. »

« Jeûner seule ou en groupe, c'est incomparable. Ici toutes les conditions sont réunies : les jus sont gastronomiques, variés, parfumés, la marche est dynamisante, les conférences sont riches et variées. Je suis en toute confiance, je souhaite refaire un jeûne ici l'année prochaine. »



Départ pour la marche



Jus d'herbe verte

« Je suis arrivée avec beaucoup de craintes, j'ai été mise en confiance dès les 5 premières minutes. J'ai trouvé beaucoup d'attention et un groupe très fort. »

« Je me sens en sécurité, j'ai appris à respirer, c'est le paradis, je reviendrai. »

Le matin : tour de table



« J'ai découvert une nouvelle façon de considérer l'alimentation, et cette semaine m'a permis de comprendre Madame Kousmine. Ce stage est équilibré et harmonieux, dans un très bel endroit. J'ai envie de revenir. »



Réalimentation : assiettes de légumes crus



Notre prochain stage de jeûne : du 14 au 21 mars 2009, à La Croisée