

# Jeûner accompagné pour nourrir le changement



**3 au 7 novembre 2021**

Allègre, Haute-Loire

## **A la rencontre de soi, de l'autre, de la vie**

La vie est une évolution permanente. Nous sommes appelés, d'une façon ou d'une autre, à nous adapter. Cette dernière année avec son cortège de confinements, nous a bouleversés.

Nos relations en ont été impactées.

Vivre n'est-ce pas être en relation ? Avec soi-même et les autres, et aussi avec la Vie ?

Chaque jour se pose la question de comment nourrir votre corps, votre âme et votre esprit.

Chaque jour vous mangez, mais vous nourrissez-vous réellement ?

Nous vous proposons de prendre un temps pour expérimenter par le jeûne une nouvelle façon de vous nourrir et de vous rencontrer.

Ceci dans un cadre sécurisant, dans un groupe, accompagnés par une spécialiste du jeûne et de la relation corps esprit par le jeûne, et une psychothérapeute Gestalt.

Au long de cet espace-temps, les journées seront rythmées par des ateliers d'art thérapie, éveils corporel, sophrologie, ballades, temps de partage et de travail thérapeutique en groupe où vous serez accompagnés dans vos questionnements et dans ce que le jeûne dévoile de vous, de votre place au monde.

Un temps pour vous, une halte pour vous poser et prendre le temps de contacter votre force de vie, par un dialogue entre pensées, émotions et sensations, par la mise en parole de l'expérience vécue.

Toute personne désirant être aidée, dans la traversée de cette période bouleversée trouvera dans ce stage l'occasion de faire le point, de libérer ce qui doit l'être, d'élargir ses perspectives, et laisser le nouveau émerger.



## Le Stage, le Jeûne

Par la synergie de la Gestalt-Thérapie et de l'expérience globale du jeûne accompagné comme processus de changement.

C'est un travail au sein d'un groupe qui est proposé.

Vivre « ici et maintenant » un chemin de rencontre avec soi et les autres.

Dans l'accueil du changement, vers une vie plus épanouie.

Un entretien préalable est souhaité avec l'une des deux animatrices afin de s'assurer que ce stage est en adéquation à votre besoin.

Le jeûne est une capacité innée du corps à se purifier, se détoxifier, se régénérer. Grands nombres de jeûneurs témoignent d'une vitalité et capital santé reboostés !  
Au delà des bienfaits physiologiques, il est l'occasion de faire du vide en soi, de se rencontrer plus en vérité, de purifier son esprit de ce qui l'encombre.  
L'accompagnement thérapeutique proposé permet d'en cueillir tous les bienfaits.

## Qui vous accompagne

### Isabelle Delahaye-Slack



Psychothérapeute, psychopraticienne et superviseur agréée par L'Ecole Parisienne de Gestalt. Membre de la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse, membre professionnel de la Société Française de Gestalt. Depuis plus de 20 ans, elle assure des thérapies individuelles et de couples. Elle anime des stages autour du thème « créer sa vie » et donne des conférences.

### Caroline Bonnefond



Organisatrice agréée Jeûne et Randonnée® (ISUPNAT Paris - Naturopathie), fondatrice de La Magie de l'Instant, formée à l'art intuitif, sophrologie caycédienne, Danse Conscience. Anciennement ingénieur en biologie, une première expérience de jeûne l'a transformée, elle se passionne depuis pour la relation corps-esprit, matière visible et invisible. Elle accompagne depuis plus de 6 ans des groupes et des particuliers à la connexion à Soi par le jeûne et le coaching.

## Renseignements pratiques

**Nombre de participants** limité à 12 personnes.

**Horaires** : du mercredi 3 novembre 15h30 au dimanche 7 novembre 15h30.

*Accueil dans les chambres à partir de 14h30.*

**Prix du stage** : 900 euros hors hébergement

**Réservations**: acompte de 450 euros à joindre au bulletin d'inscription signé.

Toute annulation avant la date du stage entraîne la perte de votre acompte.

**Hébergement** : gîte saint Francois, ancien couvent franciscain, situé dans le bourg d'Allègre, petite cité de caractère en Haute-Loire à 1050 mètres d'altitude.

En chambre à 2 en lits simples : 140 euros

ou individuelle : 210 euros, selon disponibilités

Sanitaires partagés.

Adresse : 15 et 17 rue Porte de Monsieur. Allègre 43270

Accès

Voiture : 1h30 de Clermont-Ferrand. Lyon à 2h30 (pensez au co-voiturage, on vous met en lien !)

SNCF : gare de Darsac ou Vorey - navettes à la demande selon disponibilité, 10 euros / trajet

Aéroport : le Puy- Loudes, 30 minutes.

**Règles sanitaires en vigueur** : leur respect est de la responsabilité individuelle de chacun.

### Conditions de participation au jeûne

Le jeûne est pratiqué dans le respect de la charte de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée®: il est pour personne en bonne santé, avec jus le matin, tisanes, bouillons, et randonnées faciles.

Des conseils de préparation au jeûne vous seront communiqués, à la fois pour l'avant et pour l'après. Un repas de reprise alimentaire se fera le dernier jour du séjour.

Si vous suivez un traitement médical, un certificat de non contre-indication à la pratique du jeûne est demandé. Le cas échéant une diète spécifique pourra être envisagée.

Certaines maladies chroniques ou psychiques sont contre-indiquées, vous en trouverez la liste sur le site de la FFJR : <https://www.ffjr.com/faq-jeune-et-randonnee/>.

### Contacts

Isabelle Delahaye-Slack

+33 6 80 17 19 59

[i.d.slack@orange.fr](mailto:i.d.slack@orange.fr)

<http://gestalt-auvergne.wix.com/cogea>

Caroline Bonnefond

+33 6 88 02 54 21

[caroline@lamagiedelinstant.com](mailto:caroline@lamagiedelinstant.com)

[www.lamagiedelinstant.com](http://www.lamagiedelinstant.com)



# BULLETIN D'INSCRIPTION

## Jeûner accompagné pour nourrir le changement 3 au 7 novembre 2021

A retourner **complété et signé**, accompagné du paiement de réservation de 450 € à  
Isabelle Delahaye-Slack - 5 rue des Portes d'Argent - 63000 CLERMONT-FERRAND

### Informations personnelles

Nom : Prénom : Date de Naissance : / /

Adresse :

Téléphone : E-Mail :

Profession :

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Téléphone :

Décrivez brièvement votre expérience du Jeûne (ou précisez si cela est votre premier) :

Quelles sont vos motivations pour participer à ce stage ?

J'atteste que je suis en bonne santé et ne présente aucune contre-indication à la pratique du jeûne et de la marche

Je prévois de me rendre sur place (voiture/train/autre, précisez) :

## Païement et conditions tarifaires

### **Tarif stage 900 €**

#### **Hébergement** : *option à cocher*

- Chambre à deux - lits simples - 140 euros par personne
- Chambre seule - lit simple - 210 euros par personne, selon disponibilités
- Location de draps - 6 euros par lit

*L'argent n'est que le moyen, contactez-nous pour d'éventuelles facilités de paiement !*

#### **Inscriptions :**

Entretien téléphonique avec Isabelle +33 6 80 17 19 59 ou Caroline +33 6 88 02 54 21.

Places limitées à 12 personnes.

L'inscription est validée dès réception du bulletin d'inscription rempli et signé adjoint d'un chèque de réservation de 450 euros à l'ordre de :

Isabelle Delahaye-Slack - 5 rue des Portes d'Argent - 63000 CLERMONT-FERRAND

A moins de 30 jours avant le premier jour du stage, l'acompte ne sera pas remboursé.

Le complément de 450 € sera à payer le premier jour du stage.

En cas d'annulation pour force majeure, cette somme sera remboursée.

#### **Attestation à signer**

J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un stage « jeûne et randonnée » avec « Caroline Bonnefond et Isabelle Delahaye-Slack ».

J'atteste pour ce faire, être en mesure de marcher au minimum 3 heures par jour, être en bonne santé, et je m'engage à assurer mes responsabilités personnelles et en groupe.

Je confirme mes déclarations étant sincères et véritables et dégage « Caroline Bonnefond et Isabelle Delahaye-Slack » et ses organisateurs de toute responsabilité à ce sujet.

Je m'engage également à avertir « Caroline Bonnefond et Isabelle Delahaye-Slack » et ses organisateurs de tout changement de situation sur ma santé pouvant survenir avant le séjour.

J'ai bien pris connaissance des contre-indications du jeûne sur le site [www.ffjr.com](http://www.ffjr.com).

Si vous êtes concerné(e), cochez la case suivante et renseignez :

Je suis sous traitement médical pour la pathologie suivante : \_\_\_\_\_

Dans ce cas je joins un certificat médical obligatoire attestant la possibilité du jeûne et de la marche.

Date :

Signature :

Précédée de la mention  
manuscrite « Lu et Approuvé »