

# Jeûne thérapeutique 2023 (5 jours)

## Un temps pour soi

Compatible avec une activité professionnelle

Par Annelaure Bouille

Naturopathe Dipl. Féd. et nutritionniste

[www.naturopathe-nutritionniste.ch](http://www.naturopathe-nutritionniste.ch)

**Cures du vendredi au mardi :**

**21 avril au 25 avril**

**9 juin au 13 juin**

**29 septembre au 3 octobre**

**Vendredi, samedi, lundi et mardi : de 18h à 20h.**

**Dimanche : de 14h à 16h30 environ.**

**Le jeûne est une cure dépurative qui régénère l'organisme dans son ensemble.**

**C'est un cadeau à offrir à son corps et à son esprit, un temps pour soi.**

Utile en période de changement, le jeûne amène une clarté intérieure, procure une sensation de bien-être et une grande légèreté.

Les participant-e-s sont invité-e-s à réaliser un jeûne accompagné pendant 5 jours, tout en continuant à pratiquer leurs occupations habituelles ou leurs activités professionnelles.

**Le jeûne permet de :**

- Régénérer son organisme
- Soulager les douleurs chroniques
- Mieux gérer les sensations de faim et le grignotage
- Perdre du poids
- Modifier ses habitudes alimentaires
- Se nourrir plus consciemment
- Retrouver sa vitalité
- Se reconnecter avec son corps
- Prendre du recul et fixer ses priorités

Puisque le jeûne stimule la régénération de tout l'organisme, il amène des améliorations lors de nombreux problèmes de santé, en particulier les maladies chroniques.

### **Contenu et déroulement :**

Une première phase de préparation précède le jeûne avec une réduction des apports alimentaires. Des explications à ce sujet vous seront envoyées avant le début du jeûne, suite à votre inscription.

Durant les 5 jours, une rencontre est organisée chaque soir et est rythmée par :

- Un temps d'informations sur différents thèmes afin d'optimiser le jeûne : conseils en hygiène de vie, phytothérapie, reprise alimentaire, pleine conscience de l'alimentation.
- Des exercices corporels à la portée de tous, qui invitent à la relaxation et la méditation.
- Des cercles de paroles, des temps d'échange et de partage.

Une randonnée pédestre accessible à chacun-e (2-3h) est prévue aux alentours de Fribourg le dimanche après-midi et permet de se ressourcer en pleine nature.

### **Contre-indications :**

- Diabète de type 1, anorexie, épilepsie, troubles psychiques, épuisement.

Chaque personne reste sous sa propre responsabilité et se tient prêt à consulter son médecin traitant si nécessaire avant de s'inscrire.

### **Informations pratiques :**

**Lieu :** Domaine Notre-Dame de la Route, 1752 Villars-sur-Glâne

**Inscription :** par e-mail à [naturo.mte@gmail.com](mailto:naturo.mte@gmail.com) ou par téléphone au **078 639 60 70**

Délai d'inscription : un mois avant le début du jeûne.

**Tarif :** 290 CHF par personne. Maximum 10 participant-e-s.

**Inclus :** cours théoriques, mouvements corporels, yoga, relaxation, méditation, randonnée, échange et partage.