

# Jeûne thérapeutique 2026 (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)

**Cure du mercredi 25 au dimanche 29 mars  
à Estavayer-le-Lac**

**Mercredi, jeudi, vendredi et dimanche : de 17h30 à 19h30**

**Samedi : balade de 14h à 16h00 environ à Estavayer-le-Lac**

(L'horaire du jeudi pourra varier légèrement, à déterminer)

**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 dans 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 d'Estavayer-le-Lac le samedi 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 :** Studio de yoga « Be Here Now » à Estavayer-le-Lac

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

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