

## BULLETIN D'INSCRIPTION

**A compléter et envoyer à :**

Catherine HURON

Maison diocésaine

1 rue Hector Berlioz CS 13061

42030 Saint-Etienne cedex 2

*Je soussigné*

NOM .....

Prénom .....

Age.....Tél .....

Adresse .....

.....

Code Postal.....

Ville.....

Courriel .....

*souhaite m'inscrire à la session de jeûne qui*

*aura lieu au* **COUVENT ST MARC à**

**GUEBERSCHWHIR ( 68)**

**du 21 au 27 juillet 2019.**

*Je déclare être en mesure de faire plusieurs jours de jeûne et d'assumer l'entière responsabilité de cette décision.*

*Je joins*

**- un chèque de 60 euros à l'ordre de**

**CORAMESPRIT**

( inscription 40 euros + arrhes pour

l'hébergement 20 euros )

**- une lettre de motivation à l'attention**

**du Père Jean-Luc Souveton**

(uniquement pour une première participation)

A : ..... Le .....

Signature :

## INSCRIPTION

Si vous êtes décidé à participer à cette session, remplissez le bulletin ci-contre. Pour une première participation nous vous demandons de joindre une lettre de motivation. Toute inscription sera accompagnée d'un chèque d'une valeur de 60 euros à l'ordre de Coramesprit. Cette somme couvrira les frais de boissons dont nous aurons besoin, les frais de téléphone et de courrier, les déplacements, le sulfate de sodium et le chlorumagène ainsi que les arrhes pour le logement.

Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée. Une fois inscrit sur la liste des participants, vous serez prévenus et votre chèque sera déposé en banque. En cas d'annulation de votre part moins de deux mois avant le début de la session et sauf pour des cas de force majeure (maladie, décès d'un proche...) la somme de 15 € sera déduite de votre remboursement.

Dans le cas d'un désistement trop tardif (sauf maladie, décès d'un proche...) qui ne permet plus aux personnes de la liste d'attente de s'organiser et de se préparer, nous garderons la totalité de la somme versée. Dans les semaines qui précèdent la session vous recevrez un courrier précisant l'itinéraire, le numéro de téléphone du monastère, la liste des participants pour l'organisation d'éventuels co-voiturage, la liste du matériel nécessaire...

Frais :

Hébergement : 19 € par nuitée et par personne (ch. individuelle 16 € + salle 3€) ,

Possibilité de location de draps : 5 euros

Animation : Libre participation financière

Pour toute question , contactez le secrétariat

Mme Catherine Huron

association(arobase)coramesprit.org

06 49 33 75 00

## SENS DES SESSIONS

Cette proposition se situe dans une perspective chrétienne. Ici le jeûne n'est pas un but en soi mais un moyen pour une plus grande disponibilité d'écoute et pour un meilleur accueil d'une Parole qui nourrit et fait vivre.

Si vous souhaitez participer, sachez que nous ferons des exercices corporels (respiration, assouplissements, étirements...) pour faciliter les temps d'assise silencieuse méditative. Nous marcherons tous les jours en tenant compte des capacités de chacun.



Sachez aussi qu'il y aura un cadre à respecter pour que la vie en groupe soit possible et se passe sans heurts : horaires encadrant le repos de la nuit, rendez-vous du groupe au complet plusieurs fois par jour,... ceci afin de faire exister et d'entretenir un climat sain et profitable pour tous. D'autres activités, en dehors de celles déjà citées, seront proposées : lecture de textes de la Bible, Eucharistie quotidienne, temps de prière... en lien avec la communauté qui nous accueille. Cette session est ouverte à tous mais vous pouvez sentir que la participation à une semaine de jeûne requiert une orientation intérieure et une motivation particulière. Si l'inscription ne présuppose ni la foi chrétienne, ni l'appartenance à l'Église Catholique... elle présuppose par contre, l'acceptation de participer à sa mesure aux différentes activités (tout est proposé, rien n'est imposé) ! La participation à cette session requiert aussi la capacité à pouvoir vivre et exprimer ses émotions devant un groupe et à accueillir la parole, le vécu, les émotions des autres avec bienveillance et dans une acceptation inconditionnelle positive.

## A LIRE AVANT DE VOUS INSCRIRE

Il est clair que **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 sous médicaments** devront consulter leur médecin traitant pour savoir si une période de jeûne est conseillée et comment prendre ces médicaments durant cette période.

**Les personnes souffrant d'un déficit de poids** ne sont pas admises à ce jeûne.

## LE TYPE DE JEÛNE PROPOSÉ S'INSPIRE DU RÉGIME BUCHINGER

Vous en trouverez une présentation complète et simple dans l'ouvrage du Dr Hellmut Lützner :

**"Comment revivre par le jeûne – Le guide du jeûne autonome"**. *Edition Terre Vivante*.

Je vous conseille vivement de vous procurer et de lire cet ouvrage ou celui du Dr Françoise Wilhelmi de Toledo : **L'art de jeûner – Manuel du jeûne thérapeutique Buchinger**. *Jouvence éditions*.

## POUR VIVRE UN PREMIER JEÛNE DANS LES MEILLEURES CONDITIONS

il est nécessaire de s'y préparer à l'avance. Les choix alimentaires adoptés préalablement à la semaine de jeûne sont des facteurs non négligeables pour le bon déroulement de celui-ci.

**Il est fortement conseillé de changer, et peut-être de réduire, son alimentation les deux semaines qui précèdent le jeûne.**

Commencez, **la première semaine**, par supprimer les sucreries, produits raffinés, alcool, protéines animales, pour ne garder que les produits dérivés du lait, les légumes, les fruits, les céréales. Adoptez un régime lacto-végétarien. Abstenez-vous, si possible, de café et de nicotine. **La deuxième semaine**, optez pour un régime le plus végétarien possible : légumes, fruits frais, céréales... **Le dernier jour** vous pouvez manger des pommes, des oranges ou bien du riz complet.

Pour contacter le Père Jean-Luc Souveton :  
jlsouveton(arobase)orange.fr

## PRÉPARATION

Je vous donne ici ce qui serait l'idéal. Chacun compose en fonction de ses possibilités et de ses obligations. Le bon sens vous guidera. L'important est d'être attentif et de préparer son corps dans les limites de ce qui vous est possible ! **Vous pourrez lire avec profit l'ouvrage de Désiré MERIEN :« La détoxination par paliers. Prévention et auto-guérison sans violence ».** (*Jouvence Editions*).

## REPRISE ALIMENTAIRE

« N'importe quel sot peut jeûner, seul le sage sait terminer convenablement un jeûne ». Nous ne ferons pas la reprise alimentaire ensemble. **Chacun aura donc à s'organiser pour la faire à son retour chez lui.** Lisez donc attentivement les pages consacrées à ce sujet dans l'ouvrage du Dr Lützner ou celui du Dr Wilhelmi de Toledo pour pouvoir anticiper votre retour.

## BIBLIOGRAPHIE

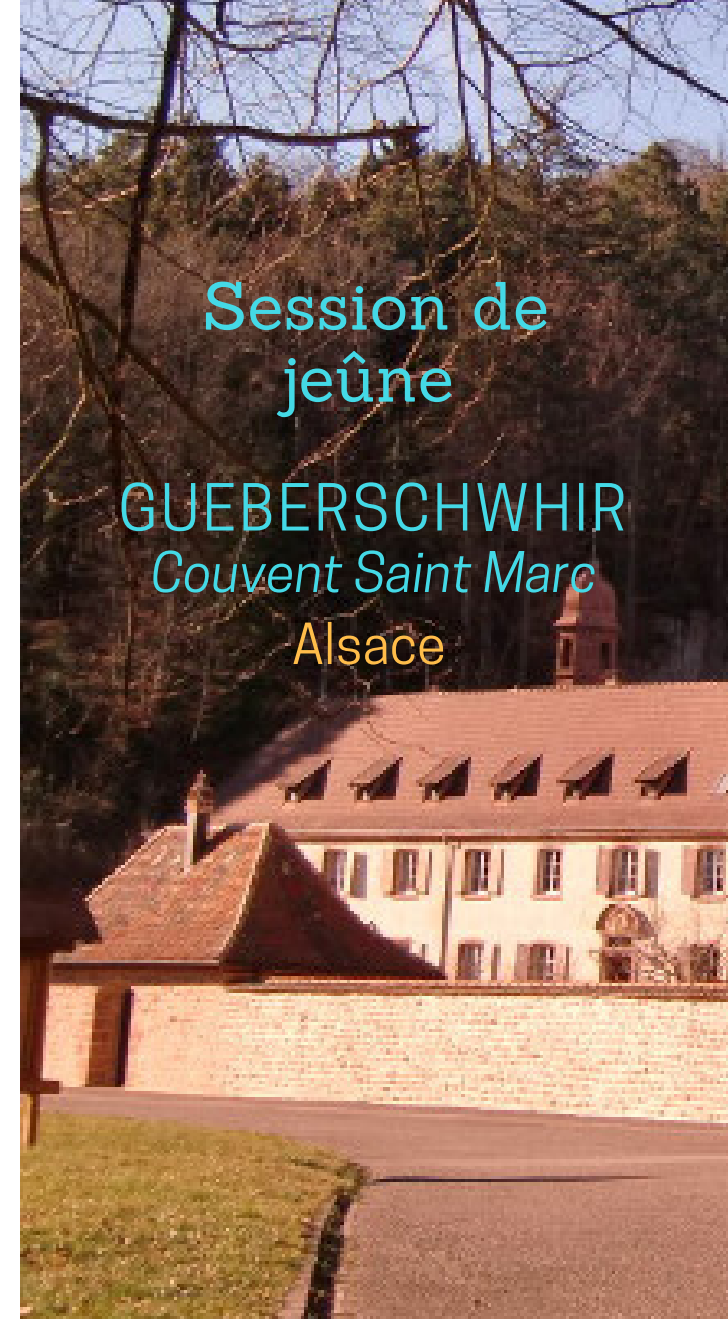
« **Jeûner avec le corps et l'esprit** »  
(Anselm Grün et Peter Müller - Editions Salvator)  
« **Petit traité de la prière silencieuse** »  
(Jean-Marie Gueulette - Editions Albin Michel)

## LE COUVENT SAINT MARC

Sœurs de Saint Joseph  
Couvent Saint Marc  
Rue de Saint-Marc  
68420 Gueberschwhir  
15 mn de Colmar, direction Rouffach  
<http://srs-stjostmarc-provincefrance.fr/>

## DATES ET HORAIRES

La session commencera  
**le dimanche 21 juillet 2019 à 16 H**  
et se terminera  
**le samedi 27 juillet 2019 à 16 H**  
(merci de respecter ces horaires...)



**DU 21 AU 27  
JUILLET 2019**

**Animation:  
Père Jean-Luc Souveton**