

# Jeûne et écoute intérieure

Semaine de jeûne résidentiel  
du 17 au 23 mars 2019



Centre Métamorphose  
Basse-Nendaz

avec

**Lumia Ferreira et Marie-Antoinette Fournier**

Quelles que soient les motivations de tous ordres évoquées au moment d'entreprendre une démarche de jeûne, c'est toujours l'occasion de reconnecter les possibilités insoupçonnées de son organisme pour maintenir santé et vitalité. Un jeûne peut être préventif ou thérapeutique, particulièrement lors de maladies chroniques inflammatoires et métaboliques.

En outre, il permet de modifier notre état de conscience en procurant plus de lucidité. Cet aspect psychique et spirituel prend une place importante dans le processus du jeûne car, si nous modifions nos habitudes alimentaires, notre système digestif est au repos et nos schémas comportementaux quotidiens s'en trouvent modifiés par la renonciation à certaines sensations digestives qui rythment le déroulement de nos journées.

« Un jeûne, c'est l'occasion de faire le point sur sa vie et de se découvrir - ou de se redécouvrir - tel que l'on est réellement. La pratique du jeûne nous enseigne que renoncer temporairement aux plaisirs de la table nous rend sensibles à d'innombrables autres sources de plaisir: l'art, la nature, les relations, la méditation, pour ne citer que celles-là. »

T de L.

## ***Bienfaits connus du jeûne***

*Régénération des cellules - Stimulation du système immunitaire et du système digestif  
Amélioration de la circulation sanguine – Vitalité accrue – Harmonisation et stabilisation  
émotionnelle - Amélioration de l'intuition - Affinement des perceptions - Interruption de  
certains schémas de comportement - Etat modifié de conscience - Amélioration de la  
qualité de vie*

C'est avec joie que Lumia et Marie-Antoinette vous accueillent et vous accompagnent dans votre démarche de détoxification et de changement des habitudes.

Nous allons vivre au rythme du jeûne, expérimenter la tolérance, la solidarité et l'écoute de soi pour cheminer dans la découverte des bienfaits de cette semaine. Pendant cette semaine, en plus du jeûne, il vous est proposé la pratique du yoga Kundalini et Hatha, la marche consciente en pleine nature, et expérimentation du son et la puissance de la voix comme outils de transformation et harmonisation. Nous pratiquerons également des pranayamas ou l'art du souffle ainsi que des méditations actives et passives. Pour ceux qui le souhaiteraient, des soins privés et des massages seront possibles sur rendez-vous, à un prix préférentiel. Une liste vous sera communiquée le premier jour.

**du dimanche 17 mars à 18h au samedi 23 mars à 10h.**

**Centre Métamorphose**  
**Basse-Nendaz (1996) - Chemin du Creux 32**



**Tél. +41 79 785 06 51**

**Prix :**

750 Fr.- si inscription **jusqu'au** 15.02.2019

850 Fr.- si inscription **dès** le 16.02.2019

**Renseignements**

**Lumia +41 79 539 01 70 - Marie-Antoinette +41 79 785 06 51**

**Inscriptions :**

Dès votre versement de 200 Fr. d'arrhes sur compte postal

Marie-Antoinette Fournier - 1996 Basse-Nendaz

N0 17 653074 3

vosre place est réservée et vous recevrez les informations détaillées pour cette semaine. En cas d'annulation, les arrhes ne sont pas remboursées mais peuvent être récupérées sous forme de cours ou séances au centre Métamorphose/Nendaz ou auprès de Lumia Ferreira/Lausanne. Idem pour une annulation après le 1<sup>er</sup> mars.