

La logistique

ADRESSE DU GITE :

LES ACACIAS : 1120, chemin de HAUSSECAME - 64270 SALIES-DE-BEARN

HORAIRES :

Le séjour commence le samedi (accueil à partir de 16h) et se termine le vendredi vers 13h30, après la reprise alimentaire.

Nous vous invitons à arriver si possible avant 18H. Pour tout retard, merci de nous prévenir.

LISTE DU MATERIEL PROPOSE A METTRE DANS LA VALISE :

Des tenues légères ou manteau et pulls chauds selon la saison. Un vêtement de pluie type coupe-vent ou cape

- Une tenue souple pour les différents ateliers proposés.
- Tenue de marche : vêtements souples, de préférence un pantalon plutôt qu'un short
- Un bonnet ou une casquette (selon saison) + lunettes de soleil.
- Serviettes et nécessaire de toilette.
- Maillot de bain + serviettes de bain, sandales et bonnet de bain (spa thermal).
- Une paire de chaussures de randonnée pas neuve (risque d'ampoules !) + baskets + bâtons de marche si besoin
- Pantoufles (pour circuler dans le gite).
- Des produits solaires (surtout pour les peaux sensibles) de préférence BIO.
- HE de menthe poivrée et lavande Aspic.
- Des serviettes périodiques (fréquent décalage de cycle en période de jeûne)
- Votre zafu (coussin de méditation) Si transport en commun, il y en a sur place.
- Un petit pot de miel / Citrons bio et tisanes (le centre en propose également).
- Une bouteille d'eau vide ou gourde (eau filtrée sur place).
- Bouillotte (pour soulager le foie) : uniquement si vous en avez une (petit stock au centre)
- Un petit sac à dos, un cahier, un bloc note pour écrire, votre petite pharmacie personnelle (pansement type compeed etc.)
- Appareil photo (pas obligatoire mais utile)
- Lampe de poche frontale et des boules Quiès...pour les hébergements partagés
- Plusieurs chèques ou des espèces pour régler les différents intervenants.

Sur place vous aurez à disposition une bibliothèque (thèmes liés au séjour, à la santé et autres également) mais libre à vous d'amener livres, instruments de musique, matériels de peinture, tricots, etc...

LES EQUIPEMENTS DU GITE :

Il est équipé du WIFI, machine à laver et télévision.

Les draps sont compris dans le tarif.

Forfait location linge à la semaine : linge de toilette + serviette de bain soit 20 € la semaine.

Lave-linge, en libre accès.

PAIEMENT SUR PLACE :

Paiement du stage par VIREMENT, par CB, par CHEQUE, ou ESPECES. Distributeurs disponibles à Salies-de-Béarn.

Bien préparer sa semaine de jeûne

POURQUOI SE PREPARER AU JEUNE ?

Dès que le système digestif est mis au repos, il commence le processus de détoxination en éliminant les molécules indésirables : Ce grand nettoyage permet de supprimer les toxines produites par le corps lors de son fonctionnement métabolique normal, ceux provenant d'une alimentation raffinée inadaptée majorée par le stress et le manque d'exercice physique ainsi que les pesticides, les additifs et résidus de médicaments.

Aussi si on passe trop rapidement d'une alimentation trop riche et raffinée à un arrêt brutal d'apports alimentaires, le corps n'a pas le temps de se réajuster et des effets désagréables, comme des maux de tête, des nausées, des ballonnements surgissent.

En réduisant progressivement les catégories d'aliments petit à petit, vous entrez dans le jeûne de façon douce et respectueuse vis-à-vis de votre corps.

EN REGLE GENERALE :

Une semaine de préparation – Une semaine de jeûne – Une semaine de reprise alimentaire.

Pour la semaine de préparation :

Dimanche (J-6) : supprimer les produits animaux (viandes, poissons, fruits de mer et crustacés) et les sous-produits animaux (œufs et produits laitiers dont le beurre) et les plats préparés. Les champignons, soja, les oléagineux (noix, amandes, etc.) sont de bonnes sources de protéines végétales ainsi que la spiruline.

Mercredi (J-3) : supprimer les féculents (pain, pâtes, riz, etc.) Les légumineuses (lentilles, pois chiches, soja, etc.) les oléagineux et les sucres. Consommer uniquement des fruits et légumes (crus ou cuits) en utilisant avec modération des huiles premières pression à froid).

Vendredi en fin d'après-midi (J-1) : Plus d'aliments solides : eau, tisanes, jus de légumes sans sel à volonté et jus de fruits avec modération.

L'arrêt de votre alimentation va provoquer un ralentissement de votre activité digestive c'est pourquoi il est vivement recommandé de vider les intestins avant de démarrer un jeûne :

- Vous pouvez boire (en une demi-heure) 75 cl de jus de pruneau ou de choucroute.
- Vous pouvez également prendre 1 sachet de chlorure de magnésium de 20 g (pharmacie) ou encore 20 grammes (1 grosse cuillerée à soupe) de sel de Nigari (épicerie bio). Vous diluerez ce sachet dans un grand verre d'eau (500 ml) et vous boirez cette préparation sur 15mn (ne buvez pas tout d'un coup) le goût n'est pas très bon. L'important est de boire environ 1 litre 5 d'eau en alternant au début avec la préparation de chlorure de magnésium (ou de sel de Nigari) puis en continuant par la suite.

La purge, c'est comme la lessive dans la machine à laver. Il est nécessaire de boire de l'eau en quantité suffisante après la prise des jus ou chlorure de magnésium ou nigari sinon pas de bon nettoyage et des risques de désagrément (mal de tête).

A votre arrivée le samedi soir, nous vous proposerons une purge au sel (chlorure de magnésium ou sel de nigari) pour ceux qui désirent le faire sur place en arrivant.

ATTENTION : Pas de purge le samedi matin, avant de prendre la route.

SAMEDI Jour J : 2 choix s'offrent à vous :

1. Plus d'aliments solides : eau, tisanes, jus de légumes sans sel et jus de fruits coupés d'eau...avec modération.
2. Pour ceux qui conduisent : consommer également des jus de légumes sans sel et jus de fruits coupés d'eau, ou si besoin possibilité de prendre des fruits ou légumes crus ou cuits.

La semaine précédente avant le début du jeûne, réduire, voire stopper le sel, les épices, les excitants, les sucreries, tabac, alcool, café, thé noir. Possibilité de remplacer par des infusions, du thé vert, du rooibos, malt, de la chicorée, du jus de citron chaud dans de l'eau tiède)

Pendant toute la semaine augmenter la consommation d'eau en dehors des repas. Les infusions de plantes qui soutiennent l'élimination sont recommandées –Le pissenlit, l'ortie, le fenouil, l'artichaut les queues de cerises, reines de près.

Essayer de manger davantage de fruits, de légumes, et commencer à se préparer un minimum aux randonnées en augmentant les temps de marche (30mn à 1h par jour en respirant profondément)

Au centre et durant la semaine il est souhaitable de couper les portables au maximum pour essayer de se déconnecter le plus possible et ... ralentir, prendre de la distance avec votre quotidien, ne pas amener tous les soucis avec vous ...Peut-être aussi vous questionner, pour s'ouvrir ...Respirer à fond et lâcher prise.

Avertissez votre entourage que vous ne serez pas toujours joignable ; -Faites-vous appeler le soir en dehors des temps de réunions par exemple.

La reprise se fera également de même, de façon progressive, selon un protocole présenté au cours de la semaine. Aussi prévoyez une semaine de reprise sans fête, sans restaurant mais des fruits et légumes frais, séchés, pruneaux (bio bien sûr !).

Et si vous vous demandez « est-ce que je vais tenir ? sachez que c'est très rare les personnes qui craquent et rompent leur jeûne ...Vous verrez que c'est très facile de jeûner, nous sommes physiologiquement programmés pour jeûner ; Sachez également que à tout moment pendant la semaine vous pouvez remanger des fruits doux et des légumes si vous le souhaitez. Si besoin, Je vous propose de nous en parler durant la semaine.

Lectures conseillées :

- L'art de jeûner par Françoise Wihelmi Toledo (Editions Jouvence).
- Comment revivre par le JEÛNE par Docteur H. Lutzner (Edition Terre Vivante).
- Le guide complet du jeûne (Jason Fung).