

Joie du Jeûne

Cure de jeûne (Méthode BUCHINGER)

Organisée par :

Jean-Michel SERRA

Accompagné de :

- **Georgette HESS, Médecin,**
- **Rémi TOUCHAIS, professeur de yoga**



Cure de jeûne
du vendredi 30 septembre au dimanche 9 octobre 2022

INFORMATIONS PRATIQUES :

Dates : du vendredi 30 septembre à 18 heures au dimanche 9 octobre 2022 (fin du stage après le déjeuner)

Tarif :

Le prix de ce stage est de 1310 euros en chambre individuelle, 1060 euros en chambre double.

Les participants doivent être à jour de leur cotisation à A Ciel Ouvert

Il comprend :

- L'animation du stage,
- Les cours de yoga
- L'accompagnement médical et les conférences sur le jeûne
- L'hébergement
- Les collations de jeûne et les repas de la reprise alimentaire

Il ne comprend pas :

- Les massages
- Les cours de yoga qui sont donnés sur le principe indien de la "dakshina" (libre donation à l'intervenant)

Organisation :

Jean-Michel SERRA

A CIEL OUVERT NANCY
127, rue de la Colline-54000 NANCY
06 08 83 33 28

info@acielouvertnancy.fr

Lieu du stage :

La ferme de Divali

Domaine d'Argoulais
58120 SAINT-HILAIRE en MORVAN
www.lafermededivali.com

accès possible par train (gares de Nevers ou Le Creusot)

JEÛNER

Vivre ensemble cette ascèse joyeuse, être dans le contentement du peu, se sentir libre
Prendre soin de soi, se détoxifier, renforcer son système immunitaire, prévenir les maladies

MEDITER

La méditation permet d'apaiser notre mental, de mieux maîtriser le flot des pensées ; elle nous relie à notre intériorité

SE REUNIFIER

La pratique du hatha yoga permet également de mieux maîtriser notre activité mentale par une approche corporelle et, but ultime, de réunifier notre âme individuelle à l'Âme universelle

MARCHER

La marche accompagne idéalement le jeûne. C'est une pratique physique respectueuse du corps. La marche nous invite à la lenteur, au silence, à la méditation

ET AUSSI :

- Partager nos états physiques et psychiques, nos sensations
 - Se donner des moments à ne rien faire
 - Créer, découvrir
- Rencontrer soi-même, rencontrer les autres
 - Partager de bons moments

Les intervenants

Jean-Michel Serra

Ingénieur, médiateur, ancien élève de l'école yoga sadhana, engagé dans une voie spirituelle indienne, formé au jeûne selon la méthode Buchinger, Jean-Michel s'occupera de l'organisation administrative et logistique, de l'animation du groupe, des marches, des collations, de certaines animations thématiques

Georgette Hess

Médecin, spécialisée dans la médecine humanitaire et sensible au domaine de la prévention, animera les causeries médicales autour du jeûne et sera à l'écoute des éventuelles préoccupations médicales ou psychosomatiques de chacun

Rémi TOUCHAIS

Enseignant de yoga dans la tradition d'Éric BARET

La cure que nous proposons vise à :

- **Prendre soin de soi,**
- **Mieux se connaître**
- **S'ouvrir à soi-même et aux autres,**
- **Se libérer de certains conditionnements**

BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer à A Ciel Ouvert Nancy
127 rue de la colline
54000 Nancy

Nom :
Prénom :
Date de naissance :
Adresse :
.....
.....
Téléphone :
E-mail :

Je m'inscris au stage :

« joie du jeûne » qui se déroulera du 1er septembre au 9 octobre 2022:

- en chambre individuelle, au prix de 1310 euros TTC
- en chambre double au prix de 1060 euros TTC
- adhésion A CIEL OUVERT : 30 euros

En confirmation de mon inscription, je verse, par chèque à l'ordre de A CIEL OUVERT NANCY ou par virement (IBAN : FR76 1610 6600 2086 4712 3165 748) :

- à l'inscription un acompte de 350 €
- à l'inscription un montant de 30 € d'adhésion à l'Association A CIEL OUVERT
- un mois avant le démarrage de la cure le solde (710 € ou 960 € selon l'hébergement choisi)

Je participe à ce stage sous ma pleine et entière responsabilité. J'ai pris connaissance des conditions générales de ce stage (voir au verso de ce bulletin) et je les accepte toutes. J'ai pleinement conscience des éventuels effets physiologiques ou psychologiques inhérents à ce type de stage et m'engage à ne pas en reporter la responsabilité sur A CIEL OUVERT NANCY, ses partenaires et ses représentants. Ceci tient lieu de décharge, valable pour tous les participants à ce stage, pour leurs ayants droits et membres de leurs familles. J'accepte que mon nom et mes coordonnées soient inscrites sur les fichiers informatiques de A CIEL OUVERT NANCY et de DIVALI, et soient transmises aux autres participants à la cure de jeûne.

Date et signature, précédée de la mention manuscrite "lu et approuvé" :

.../

CONDITIONS GENERALES

Merci de lire avec attention

Conditions de participation :

Ce stage s'adresse à des **personnes en bonne santé physique et émotionnelle** ; il peut entraîner d'éventuels effets physiologiques et psychologiques.

Le stage comprend 7 jours de jeûne (dont un jour de rupture de jeûne) et 2 jours de réalimentation

Pour vous inscrire :

Veillez nous faire parvenir le bulletin d'inscription dûment rempli et **signé** en joignant vos chèques.

Le nombre de participants étant limité, les inscriptions seront prises en compte par ordre d'arrivée.

L'encaissement de l'acompte tiendra lieu d'accusé de réception.

Vous recevrez avant le stage un programme ainsi que des préconisations pour vous préparer à cette expérience de jeûne

Annulation :

En cas d'annulation écrite de votre part :

- plus de 45 jours avant le début du stage, votre acompte vous sera remboursé moins 100 euros pour frais administratifs
- entre 45 jours et 15 jours avant le début du stage, l'acompte sera conservé par A CIEL OUVERT NANCY
- moins de 15 jours avant le début du stage, la moitié de votre règlement total sera conservé par A CIEL OUVERT NANCY
- moins de 48 heures avant le début du stage, la totalité de votre règlement sera conservé par A CIEL OUVERT NANCY

Tout stage démarré et non terminé est dû dans son intégralité.