



Château de Joudes Saint-Amour

Jeûne et ressourcement

Retour à l'essentiel, simplicité, authenticité, légèreté et joie...

Du 15 au 21 octobre 2023

Quelques mots sur la semaine

Besoin d'évacuer votre stress ? De vous purifier des pollutions de la vie quotidienne et de la surabondance de nourriture ? De faire une pause ? Durant cette semaine de jeûne et de ressourcement, nous vous proposons tout simplement de vivre en groupe une *période de repos alimentaire*. Oui, vous avez bien lu : *repos alimentaire* !

Il est loin désormais le temps où le jeûne était considéré comme une pratique inutile et dangereuse. Les récentes et nombreuses études médicales attestent de son efficacité et prouvent enfin ses bienfaits sur la santé et l'être tout entier.

Vivre une période de jeûne est à la fois un acte de santé, une invitation, une chance et un défi.

- ✚ **Un acte de santé** qui permet à notre organisme de « faire le ménage » : chasser les toxines accumulées pendant l'hiver, éliminer le superflu... Notre corps va faire de l'auto-resto-ration et cela lui réussit à merveille. De jour en jour, nous serons plus libres, moins fatigués, nous ressentirons un bien-être et une énergie incomparables. Et au sixième jour de jeûne, c'est-à-dire la veille de la reprise alimentaire, nous serons émerveillés devant la forme retrouvée, le teint plus clair, le regard plus pétillant et l'esprit plus lucide.
- ✚ **Une invitation** à renoncer volontairement et pour un certain temps à toute nourriture solide, à passer d'une alimentation extérieure à une alimentation intérieure, à lâcher du lest, à prendre du temps pour soi. Nous ne mangerons donc rien de solide pendant ces quelques jours. Au menu : de l'eau, des tisanes bio, des jus de légumes et de fruits faits maison. Et le soir nous nous retrouverons autour d'un bon bouillon de légumes dont nous savourerons les sels minéraux nécessaires et pleinement suffisants à notre organisme.
- ✚ **Une chance** de se mettre en route pour une réflexion très personnelle sur soi-même, sur ses habitudes de vie, sur ses relations aux autres et à Dieu. Ce temps mis à part pour prendre soin de notre corps sera également propice au ressourcement. Ceux qui le souhaitent auront l'occasion de se mettre à l'écoute de Dieu dans le silence retrouvé, dans les méditations quotidiennes, dans les balades, dans les rencontres. Ce sera aussi un moment privilégié pour une remise en question constructive de nos choix de vie, pour relativiser certaines situations et revisiter nos priorités.

✚ **Un défi**, celui d'entamer un retour sur soi-même, de se livrer de manière avisée à une transformation de ses besoins physiques, intellectuels, psychiques et spirituels, de ses limites, de ses peurs et de ses espérances.

Offrir à notre être entier un temps de repos et de bien-être : c'est ce que nous vous proposons pendant cette semaine, qui sera encadrée par des personnes compétentes, tant sur le plan de la pratique du jeûne que sur le plan médical et spirituel. Cette année encore nous associerons à notre projet Happy Plantes, une jeune société Auvergnate, qui s'est spécialisée dans les plantes aromatiques et médicinales et qui mettra au service du groupe son savoir-faire en matière d'infusions bio et de préservation de la biodiversité (<https://happy-plantes.com/>).

INFORMATIONS PRATIQUES

Date et lieu

Du dimanche 15 octobre à 17h au samedi 21 octobre 2023 à 14h, au Château de Joudes Saint Amour. Grande demeure du 17^{ème} siècle, que nous rénovons depuis plus de dix ans, le Château de Joudes Saint Amour est bâti en Bresse Bourguignonne, au carrefour de deux belles régions françaises : la Bourgogne Franche-Comté et Auvergne Rhône-Alpes. Très accessible en voiture ou par le train, et situé dans un écrin de verdure exceptionnel, il offre un lieu propice au ressourcement physique et spirituel.

Pour qui et avec qui ?

Pour tous ceux qui désirent se faire du bien...

Conditions : le jeûne s'adresse à des personnes dont l'état de santé physique et psychologique est stable. Un suivi médical régulier sera assuré tout au long de la semaine. N'hésitez pas à nous appeler pour toute question que vous auriez.

Renseignements

Pour le jeûne : Mado et Jean-Paul NOE mado.no@orange.fr Tél : 06 75 59 28 62

Pour l'hébergement : Gérard HOAREAU contact@chateau-de-joudes.com Tél : 06 41 75 54 44

Prix de la semaine : 495 € par personne, en chambre d'hôtes. Chèques vacances acceptés.

Bulletin d'inscription – Du 15 au 21 octobre 2023 - « Jeûne et ressourcement »

À renvoyer avec votre acompte de 100 € par personne, à l'ordre du Château de Joudes Saint Amour – 6 route Principale - 71480 Joudes. Votre inscription sera définitive après réception de ce bulletin et de l'acompte de réservation. Un livret avec toutes les informations logistiques vous sera envoyé dès réception de votre inscription. Paiement par virement (IBAN : FR76 1213 5003 0008 0005 9556 450 – BIC : CEPFRPP213 – Caisse d'Épargne Bourgogne Franche Comté), carte bancaire, chèque ou chèques vacances.

NOM PRÉNOM(s)
ADRESSE
CODE POSTAL VILLE
ADRESSE MAIL TEL
TÉLÉPHONE E.MAIL

