



## Hiver 2015 - Légèreté, Santé, Vitalité, Connaissance de Soi et Randonnée en Drôme

**Charlotte Juveneton**

*Infirmière DE - Réflexologue*

*Educatrice de santé en naturopathie*

06 67 48 16 26

Nouveauté à l'Amandier dès la rentrée de septembre, les cures de jeûne et randonnée par Charlotte, infirmière et éducatrice de santé en naturopathie : *"Avec la naissance toute récente de mon fils, j'ai vécue l'extraordinaire expérience de la grossesse qui m'a permise de me reconnecter à mon corps et m'a recentrée sur l'essentiel. Dans une société où priment l'action, la vitesse et la performance, au cours de cette semaine toute en douceur je vous propose de vous **reconnecter à vos sens et émotions et vivre l'instant présent**"*

Avec à ses côtés Julien, accompagnateur de randonnée, cuisinier mais aussi animateur de pneumacorps et de danse biodynamique, Charlotte vous propose de vous accompagner pour un séjour reprenant l'approche et le déroulement de nos cures, avec des randonnées plus courtes, des groupes à 12 curistes maximum mais aussi de nouveaux soins (pneumacorps, consultation fleurs de bach) et ateliers.

En 2016, deux semaines sont proposées (en jeûne ou monodiète) :

- **du samedi 17 au vendredi 23 septembre**
- **du samedi 29 octobre au vendredi 4 novembre**

### **Sommaire**

- 1. **Jeûner**, nécessité vitale aux vertus régénératrices et thérapeutiques, par Dominique
- 2. **Le monde du jeûne bouge vite** en France, par Pierre
- 3. **La relation nous intéresse** par Dominique
- 4. Informations sur **les cures 2016**
- 5. Nous avons **aimé**
- 6. Des nouvelles de **notre équipe**
- 7. Pour télécharger nos **précédentes newsletters**

Si vous voulez [télécharger cette newsletter en pdf](#)

Pour lire notre [Livre d'or](#)

Et notre blog [www.amandier.info/blog/](http://www.amandier.info/blog/)



Désabonnez-vous de cette Newsletter



## 1. Jeûner, nécessité vitale aux vertus régénératrices et thérapeutiques

### Pourquoi autant de personnes décident de jeûner ?

Notre temps est une succession d'évènements épars et non pas une continuité que chacun organise comme il le souhaite. Nous vivons dans un monde de sollicitations permanentes qui peuvent créer parfois des angoisses car nous traitons une masse d'information à tout instant. **Comment faire retour à soi quand tout nous pousse à la dispersion ?**

Par ailleurs dans nos pays riches nous ne mangeons plus seulement par faim mais nous passons à table par gourmandise, par convivialité, ou encore par manque affectif, ou par mésestime de nous à l'origine de nombreuses pathologies et de surpoids comme le dit le docteur Françoise Wilhemi de Toledo directrice de la clinique Büchinger. Depuis plusieurs années nous voyons des curistes venir à l'Amandier, avec un mal être grandissant, un besoin de se retrouver et d'avoir accès à d'autres dimensions d'eux mêmes.

Pour y accéder, pour lâcher prise il est préférable de renoncer aux stimuli habituels qui peuvent nous faire manquer cette rencontre avec nous même. En cadeau du renoncement, vont s'installer la **paix, la joie et la sérénité**. C'est dans le silence et le vide qu'il est possible de retrouver l'unité physique et mentale, d'affiner les sens comme les odeurs, les couleurs et les sons.

### Le jeûne : retournement intime salvateur

Jeûner c'est se confronter au vide qui ouvre sur des possibilités infinies, celle du silence qui ouvre le chemin de la sérénité. Jeûner c'est un acte simple et volontaire. C'est pendant quelques jours renoncer à manger pour **accéder à plus de liberté**. C'est en quelque sorte faire un « reset » de tout notre être et ainsi par la suite manger moins et mieux. En effet le repas devient après le jeûne un art de vivre.

Jeûner c'est ralentir le rythme afin d'agir mieux par la suite en réalisant quelles sont ses priorités profondes.

Jeûner permet de se réconcilier avec son corps, de se mettre en empathie avec lui. C'est se donner le droit de retrouver du plaisir de soi à soi, de faire le tri entre toutes nos voix intérieures afin de retrouver des sensations authentiques. C'est se débarrasser des kilos, des toxines mais aussi nettoyer notre psychique. Lorsque le corps est en jeûne, une sensation de légèreté physique et psychique s'installe avec une plus grande conscience de comment agit la nourriture sur le corps, et une envie de comprendre ses émotions. S'alléger permet d'être dans l'ici et maintenant, ouvert à la surprise. Il s'agit d'un véritable ressourcement.

J'aime cette parole de Jean-Pierre Longeat : « **Eprouver le manque est l'une des expériences les plus fortes que l'on soit amené à vivre ; mais on ne peut pas y goûter si l'on cherche absolument à combler son besoin d'amour par des artifices.** »

### Marcher

Marcher est une activité toute autant naturelle que celle de respirer. Marcher permet de mettre le corps en mouvement, mais aussi de stimuler la pensée. Le marcheur sort des exigences de vitesse, d'efficacité, il se rassemble en quelque sorte et se met à distance du monde intrépide, il devient disponible à l'instant présent. Il peut mieux méditer et contempler et ainsi changer son regard sur ses tensions internes.

Voici un petit extrait du livre « **Marcher, une philosophie** » de Frédéric Gros qui nous plaît bien :

« La marche, on n'a rien trouvé de mieux pour aller plus lentement. Pour marcher, il faut d'abord deux jambes. Le reste est vain. Aller plus vite ? Alors ne marchez pas, faites autre chose : roulez, glissez, volez. Ne marchez pas. Et puis, marchant, il n'y a qu'une performance qui compte : l'intensité du ciel, l'éclat du paysage. Marcher n'est pas un sport ».



### Jeûner et marcher à l'Amandier

A l'Amandier, nous nous intéressons à la globalité de l'être afin d'avoir une meilleure connaissance de soi. En plus de la marche nous mettons en avant les trois dimensions du jeûne que décrit Françoise Wilhelmi de Toledo : à savoir que durant une semaine volontairement le corps va se nourrir de l'intérieur en puisant dans ses réserves de graisse. Avec la méditation quotidienne, la marche, des moments en silence, des tours de parole, des ateliers orientés sur la connaissance de soi, c'est un temps d'examen de soi qui permet d'éliminer l'inutile, c'est-à-dire tout ce qui encombre le corps, le cœur et l'âme. Et enfin le groupe ouvre à la dimension de solidarité, de bienveillance à l'autre qui fait du bien, qui favorise l'expansion comme l'écrit Matthieu Ricard.

**L'attention**, la **douceur** et la **bienveillance** qui vous sont prodiguées tout au long de votre séjour vont vous permettre d'explorer votre intériorité en toute sécurité, afin de vous mettre en contact avec votre corps et ses sensations, dans le but de mieux vous connaître. Peut être pourrez vous contacter votre vulnérabilité, traverser vos zones de fragilités à votre rythme pour paradoxalement **retrouver confiance** en vous-même et vous aimer tel(le) que vous êtes. Votre être se renforcera malgré et avec vos faiblesses.

Jeûner à l'Amandier c'est retrouver de l'autonomie en repérant ses émotions, c'est apprendre à se mettre à la bonne distance de l'autre, c'est écouter son corps qui ne ment pas, c'est savoir dire non au trop dans le but d'avoir ainsi une vraie rencontre avec soi même, c'est avancer sur un chemin de connaissance de soi pour remettre au cœur de sa vie ses vraies priorités !

## 2. Le monde du jeûne bouge vite en France, par Pierre

Vous avez dû voir comme moi fleurir ces derniers temps de nouveaux lieux de stage de jeûne, de nouvelles équipes aussi. Les médias ont beaucoup contribué à l'augmentation de la demande de jeûne, qui génère de fait, une augmentation de l'offre, multiple et variée.

Il y a encore peu nous connaissions surtout le portail ffjr qui s'est développé avec 33 membres, l'association [vitadetox](#) et ses 11 membres (certains communs aux deux structures) et un certain nombre d'autres organisateurs indépendants, sans compter les lieux de jeûne spirituel ou religieux.

Depuis peu est apparu dans le sud de la France le jeûne et thalasso avec Bruno Mann dans de grands lieux, et sur un peu toute la France la nouvelle franchise jeûne et bien-être d'Eric Ledun pour une prestation standardisée du jeûne, qui semble se développer rapidement aussi. J'ai aussi entendu parler d'un futur journal du jeûne et du bien-être à paraître prochainement.

Côté formation 16 personnes sont actuellement en cursus avec nous et termineront en novembre 2016, alors que l'école de naturopathie Isupnat à Paris dispense aussi une formation en week-ends.

Nous ne sommes pas encore au niveau de l'Allemagne avec plus de 200 lieux de stage de jeûne et randonnée, et nous souhaitons un bon accueil aux nouveaux venus dans le métier, pour peu qu'ils travaillent dans le respect et la déontologie vis-à-vis des stagiaires et du personnel d'accueil.

### 3. La relation nous intéresse par Dominique

Comme nous l'écrivons plus haut, nous avons décidé en 2016 de continuer plus en profondeur ce travail de connaissance de soi et ce qui nous tient à cœur c'est tout ce qui touche au lien, à la relation sous toutes ses formes.

Pourquoi le lien ? C'est un besoin essentiel dans nos vies depuis notre plus tendre enfance. Tous les bébés du monde sont programmés pour être en lien avec une ou plusieurs personnes. Être attaché à quelqu'un signifie se tourner vers cette personne pour y trouver de la sécurité lors d'une situation de danger. Il en est ainsi du bébé qui a besoin pour sa survie et pour réguler ses émotions (peur, chagrin, colère) d'une personne adulte qui prenne soin de lui.

Qu'en est-il de cela une fois adulte ? Récemment j'ai eu l'occasion de poser la question suivante dans un groupe : Comment votre projet personnel s'organise-t-il avec votre vie de couple ou de famille ?

Et bien les réponses à cette question ont été soit évasives, soit dans un « pas de problème » massif... mais est-ce bien certain ?

Pour moi ces réponses parlent d'émotions qui ne peuvent pas se montrer, de besoin comme celui d'affirmation qui ne doit pas rencontrer un « non » venant de l'autre. Alors pour pallier cela, tout va se faire comme si l'autre en face avait « dit oui ».

Il me semble important de **connaître nos émotions**, de les **nommer** afin de ne pas en avoir peur et afin de ne pas se voir fragile ou encore « minable ». Nos émotions parlent de nous, de notre fonctionnement et surtout elles nous rappellent, que nous sommes vivants et humains. Lorsque nous les nions nous faisons ce que l'on appelle en thérapie « des **passages en force** » c'est-à-dire que nous ne nous prenons pas en compte et que nous ne prenons pas en compte notre partenaire, ou nos enfants...

Avoir du mal à dire à l'autre son projet parle d'une méconnaissance de ce qui est de notre espace vital. Je vous invite à vous interroger si vous êtes dans la bonne distance dans vos relations. En effet trop souvent, je peux me laisser envahir par l'autre par ses peurs, ses doutes et du coup me protéger en ne le rencontrant pas vraiment et en me tenant à distance, ou encore en lui imposant mes points de vue, mes idées coûte que coûte. Peut être aussi ai-je besoin de combler un trop grand besoin d'amour et que je vais tout accepter de lui en oubliant mes besoins fondamentaux...

Repérer la **juste distance** face à l'autre c'est déjà m'ouvrir à un lien autre avec lui et oser me montrer dans ma fragilité mais aussi dans mon envie de trouver auprès de lui de la sécurité affective. Je ne dois pas oublier que mon partenaire a lui aussi ses zones de fragilité et de vulnérabilité et qu'il n'est pas forcément un concurrent pour tout ce qui touche à ma sécurité. Bien au contraire **si j'ose parler vrai** et j'ose dire ce qui me tient à cœur de bon comme de moins bon, en parlant de moi, le tout dans une qualité de présence, cet autre en face peut plus facilement être accueillant.

Aussi c'est autour des **émotions** et de la **juste distance** que nos ateliers porteront en 2016.

Je profite de ce temps d'avent Noël pour vous inviter à regarder avec encore plus d'amour et d'indulgence ceux qui sont autour de vous. Juste prendre le temps de vous arrêter, de regarder l'autre c'est déjà un pas vers plus de conscience.

**Nouveauté 2016** : Je reçois sur un ou deux jours lors de séances de 2 à 4 h par jour, des couples ou des individuels qui ont envie de faire un travail thérapeutique plus en profondeur. Si cela vous intéresse, si vous avez envie d'en profiter aussi pour vous retrouver à deux ou seul et aller randonner n'hésitez pas à me contacter : [domijuv@yahoo.fr](mailto:domijuv@yahoo.fr) .

#### 4. Informations sur les cures 2016

Cette année nous proposons un seul type de cure, celle de 7 jours que nous connaissons bien depuis maintenant 15 ans.

Vous trouverez sur notre site

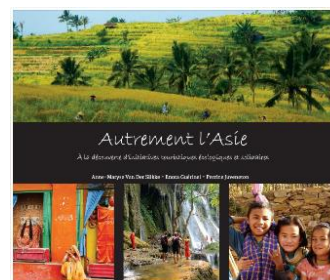
- Le [calendrier et tarifs des cures](#)
- Les [tarifs hébergement](#) au gîte
- Le descriptif des cures de [jeûne](#) de 7 jours
- Séances de [conseil conjugal et sexothérapie](#) de Dominique
- La [vidéo](#) de nos cures faite par notre belle-fille Charlotte
- Le [livre d'or](#) rempli par les précédents curistes.

Merci de toujours nous appeler avant de vous inscrire pour vérifier les disponibilités !

Planning cures Amandier 2016					
c u r e s  d e  7  j o u r s	1	samedi 12 mars 2016	au	vendredi 18 mars 2016	
	2	samedi 26 mars 2016	au	vendredi 1 avril 2016	complète
	3	samedi 9 avril 2016	au	vendredi 15 avril 2016	
	4	mercredi 20 avril 2016	au	mardi 26 avril 2016	
	5	vendredi 29 avril 2016	au	jeudi 5 mai 2016	
	6	samedi 14 mai 2016	au	vendredi 20 mai 2016	
	7	jeudi 26 mai 2016	au	mercredi 1 juin 2016	
	8	samedi 4 juin 2016	au	vendredi 10 juin 2016	
	9	vendredi 1 juillet 2016	au	jeudi 7 juillet 2016	
	10	vendredi 15 juillet 2016	au	jeudi 21 juillet 2016	
	11	vendredi 29 juillet 2016	au	jeudi 4 août 2016	
	12	vendredi 12 août 2016	au	jeudi 18 août 2016	
	13	samedi 10 septembre 2016	au	vendredi 16 septembre 2016	
	14	samedi 24 septembre 2016	au	vendredi 30 septembre 2016	
	15	samedi 8 octobre 2016	au	vendredi 14 octobre 2016	
	16	samedi 22 octobre 2016	au	vendredi 28 octobre 2016	
	17	samedi 5 novembre 2016	au	vendredi 11 novembre 2016	

#### 5. Nous avons aimé

- Le livre « **Découvrez vos super pouvoirs chez le psy** » de Marie-Estelle Dupont.
- Le film : **En quête de sens** :  
<https://www.youtube.com/watch?v=KFajGJ3nEoMc>
- Une idée de cadeau pour des amis voyageurs ? Le [guide](#) de notre fille et ses copines, une soixantaine d'adresses pour voyager autrement en Inde – Népal – Vietnam – Laos – Cambodge – Indonésie.



#### 6. Des nouvelles de notre équipe

- **Nicole** qui faisait le Physioscan, le soin aux cristaux et le drainage Vodder prend sa retraite bien méritée après 9 ans de bons et loyaux services.
- **Antoine** va proposer cette année des séances de **médecine chinoise** traditionnelle sans aiguille. Il organise des voyages Qi Gong et randonnées dans l'Himalaya, le Tibet indien (Ladakh), la Corse, Le

Vercors. Des randonnées accessibles à tous, pour se régénérer sur des sites naturels exceptionnels:

[www.naturasana.fr](http://www.naturasana.fr)

- **Chiara** animera des éveils corporels avec le **mouvement Rosen**.
- **Pascal** le naturopathe élargit sa gamme de soins avec le **shiatsu détente** et le soin **abianga** à l'huile de sésame.
- **Julien**, en plus des repas de reprise proposera des séances de **pneumacorps**. C'est une relaxation et rééducation respiratoire intégrée qui permet de mieux comprendre et de vivre au jour le jour les multiples facettes physiques, psychiques, spirituelles et sociales de la respiration.
- **Lydie** notre naturaliste accompagnatrice de randonnées avec ses ânes, qui récite aussi des contes : <http://afleurdane.org/blog-lydie/>
- **Stéphane** aussi accompagnateur de randonnées à pied ou VTT pour découvrir le Vercors : <http://www.randoetvtt.fr/>
- Si vous avez acheté sur notre petit marché des **produits artisanaux d'Inde ou des poteries**, alors vous avez contribué à l'installation d'une **nouvelle pompe** au village de Kripalpur . Ainsi 100 à 300 nouvelles personnes bénéficient d'une eau claire à proximité de leur maison. Que la vie est belle quand les personnes s'entendent, s'aiment et s'entraident. Michèle et Michel : <https://unfilpourbenares.shost.ca>



7. **Pour télécharger nos précédentes Newsletters** : [cliquez ici](#)

N'hésitez pas à nous appeler au 04 75 76 40 89 ou par email à [amandier@orange.fr](mailto:amandier@orange.fr) et visiter notre site [www.amandier.info](http://www.amandier.info) ou notre page facebook : [www.facebook.com/amandier.drome](http://www.facebook.com/amandier.drome)

Bien amicalement  
**Dominique et Pierre Juveneton**

