



Un programme 2020 plein d'appétit

Appétit vers plus de sens et de lenteur...

Nous sommes heureux de vous annoncer que le **planning 2020** est en ligne, et toute notre équipe se prépare à vous accueillir à nouveau dès le mois de mars dans un environnement cocooning. Nous allons profiter de la pause de l'hiver pour améliorer encore la qualité d'accueil à l'Amandier et vous réservons quelques surprises...



Présentation du programme

En 2020 nous vous proposons toujours nos incontournables cures de jeûne et celles de Charlotte, mais aussi de nouvelles **détox pèlerines**. Basées sur une alimentation légère et sans sucre, pour rester fidèle à nos valeurs de diète et de santé, ces détox en itinérance, permettent à chacun de renouer avec son corps et ses sensations et de les transformer en pèlerinage.

En février 2020, la FFJR (fédération jeûne et randonnée) continue de nous faire confiance et nous serons une nouvelle fois **formateurs** pour ceux qui veulent pratiquer le même métier que nous. Trente-six personnes vont apprendre comment accompagner des jeûneurs avec cœur et professionnalisme.

Des le 14 mars, nous recevrons des jeûneurs pour une semaine de cure de jeûne et randonnée, pour se nettoyer, faire une pause, lâcher prise, faire silence, vivre ce temps pour s'occuper de soi, ralentir, par défi, par envie... comme le disent si bien nos jeûneurs. Il y aura treize séjours sur l'année avec **Pierre et Dominique** et trois avec **Charlotte**. Voici les [bulletins d'inscription](#).

Appétit de pèlerinage, au delà de l'Amandier en Drôme...



Ayant rencontré un vif succès avec la détox itinérante en côtes d'Armor nous vous concoctons pour le mois de juin 2020, avec notre fille Perrine, une **détox pèlerine** sur un chemin millénaire, empruntée autrefois par des marchands, des muletiers et des chevaliers. Ce chemin traverse des paysages à couper le souffle et pour favoriser l'intériorité nous envisageons de vivre deux jours au rythme d'un monastère.

Nous souhaitons avec cette détox pèlerine, être dans le dépouillement, pour aller vers plus de spiritualité, porter de l'attention à nos pieds et aux fragilités de notre corps. La marche par sa lenteur facilite à la fois l'intériorité, et une disponibilité au monde autour. Elle devient peu à peu un pèlerinage, nous confrontant à l'humilité de notre existence, au partage avec les autres et au sacré de la vie. La détox à base de compote et de légumes se veut frugale, pour faciliter cette ouverture.

Appétit de liberté et de sensations



Nous souhaitons aussi vous proposer en automne **2020, une détox à vélo assistance électrique** sur une semaine. Nous avons à cœur de choisir des petites routes peu fréquentées traversant des villages pittoresques, riche d'un patrimoine historique, quelquefois religieux, magnifique. Vivre l'expérience d'un voyage ou légèreté y compris avec l'alimentation végétale et liberté d'aller avec nos vélos d'un point à un autre, seront au cœur des journées pour mieux se retrouver. Les trois dimensions chères à l'Amandier seront présentes : à savoir le corps avec l'exercice qu'implique le vélo, les éveils corporels, le menu diète ; la psyché avec des temps de paroles, et la spiritualité avec de la méditation et des lieux visités porteurs... Êtes-vous intéressé (e) par cette aventure vélo, une autre manière de rouler vers plus de sens ? Nous avons besoin de le savoir, avant d'aller plus loin dans le montage de ce séjour.

Appétit de voyage en conscience



Pour début octobre 2020, nous avons préparé un voyage détox de **13 jours à Bali**. Ce voyage se veut dans le même état d'esprit que celui du Guatemala c'est à dire que nous souhaitons qu'il soit pour chacun l'occasion de s'ouvrir à la diversité humaine, se questionner sur ses propres croyances, y aller avec respect et en le préparant de lectures. Ce voyage se veut être un lent cheminement vers soi mais aussi au milieu de nos hôtes avec au « slow » programme, des randonnées, du yoga, de la méditation, des rencontres dans des familles, des cérémonies de purification avec des guérisseurs balinais. La diète alternera fruits tropicaux et légumes locaux et de saison. Une fois sur place, peu de déplacements autres qu'à pied. Les hébergements se feront dans des lieux éco-responsable de grande qualité. Ce séjour sera l'occasion de se reconnecter avec la nature, de découvrir la vie traditionnelle balinaise et de vivre au rythme de sa population. Si ce type de voyage éco-responsable vous séduit, merci de nous le faire savoir rapidement.

Le voyage sera limité au maximum à 14 personnes. Son prix : environ 3000 euros.

Appétit de prendre un nouveau départ



Nous sommes en réflexion pour organiser en fin d'année un séjour avec une **alimentation cétogène**, en accord avec des médecins, pour des **personnes qui sont guéries d'un cancer**... Là-aussi, n'hésitez pas à nous dire votre éventuel intérêt.

En préparation aussi un séjour Détox et yoga à l'automne avec Didier et Chiara.

Appétit de dépaysement avec Perrine notre fille, qui se propose comme **guide et organisatrice** de votre **séjour au Guatemala**.



Nous lui laissons la parole:

"Depuis bientôt 6 ans que je vis dans ce petit pays qu'est le Guatemala, je ne cesse de m'émerveiller devant la richesse de sa culture et la diversité de ses paysages. Au sein de l'agence Mayan Zone pour laquelle je travaille je me suis spécialisée dans l'organisation de séjours à la carte en immersion. Pour cela j'accompagne aussi bien des activités de nature (telles que randonnée, ascension de volcans, sortie ornithologique, kayak, etc.) que des étapes chez l'habitant et à la rencontre des populations locales.

J'ai ainsi organisé notamment ces trois dernières années de beaux voyages en conscience pour les clients de l'Amandier, encadrés par mes parents, Dominique et Pierre. Alternant entre randonnée, détox, cérémonies mayas, immersions, rencontres et artisanat, ces séjours ont un véritable succès.

Il faut savoir que si l'espagnol reste la langue officielle du Guatemala, ce sont plus de 20 langues indigènes mayas qui y sont encore parlées aujourd'hui ; chaque ethnie ayant des coutumes différentes. Il s'agit donc d'un pays extrêmement riche en traditions, artisanat, histoire et archéologie, bénéficiant qui plus est d'une multitude de microclimats allant de la jungle tropicale à la haute montagne, en passant par des plages de sable noir, des forêts pluvieuses et vallées tempérées.

Si le cœur vous en dit c'est donc avec plaisir que je vous aiderai à organiser vos prochaines vacances dans la région ; que vous soyez seul(e), en couple, en famille ou entre amis. Pour plus d'information je vous invite à me contacter par mail : mayanzone.gt@gmail.com "

Album photo du Guatemala

Appétit de vacances à l'Amandier (hors des cures)



Dès le mois de mai en fonction des disponibilités de l'Amandier, vous pouvez venir pour une ou plusieurs nuits soit en réservant tout le gîte, soit uniquement une partie, et c'est Perrine qui sera votre hôtesse des lieux. Elle se propose de vous aider à organiser votre programme de visite de la région, des randonnées sur mesure, des repas, voire même de vous réserver des soins pour vous et vos amis. N'hésitez pas à la contacter sur le mail suivant : amandierdrome@gmail.com

Attardons nous sur le mot pèlerinage car il y a beaucoup de similitude entre le pèlerin et le jeûneur.



Le pèlerinage est à la mode, comme si il y avait une urgence à mettre du sens dans une vie de plus en plus solitaire. Effectuer un pèlerinage pour David le Breton, chercheur en anthropologie et sociologie qui analyse et décortique la marche depuis plus de 40 ans, c'est se mettre en route vers soi en marchant, sans vitesse mais d'un pas tranquille permettant l'intériorité et l'attention au monde.

Il n'y a rien d'autre à penser que mettre un pied devant l'autre et être disponible à ce qui se passe autour. Le marcheur rentre dans la contemplation du monde. Il va renouer avec ses sensations, ses sens vont être en éveil : par exemple il va boire avec délectation de l'eau à une fontaine, il va goûter au silence, ou sentir toutes les odeurs que la nature procure, toucher les arbres, les pierres... Son regard va s'élargir et ne sera plus limité par les immeubles de son quartier. Il en est de même pour le jeûneur.

Une personne va décider d'aller vers Compostelle car son existence n'est plus satisfaisante, trop de responsabilités, de stress, de déprime, de deuil à faire, de doute... etc. En rompant avec ses habitudes de vie et en répétant chaque jour les mêmes mouvements c'est une manière de marcher vers soi, pour retrouver une plénitude intérieure.

Par ailleurs l'être humain a besoin de lien à l'autre et son identité se modèle au fil des rencontres. Le marcheur pèlerin fait beaucoup de rencontres, des rencontres spontanées et vraies car il est totalement disponible. Il est dans l'accueil, l'amitié, et la générosité. Dans les groupes de jeûneurs nous retrouvons bien cette rencontre en vérité.

Le pèlerinage c'est aussi s'immerger dans l'histoire car il y a eu des pèlerinages dans toutes les civilisations. Cette pratique pèlerine est universelle : se réunir vers des lieux parce qu'ils révèlent un lien fort avec le sacré. C'est la rencontre d'une quête spirituelle avec une mise en fragilité, voire une mise en souffrance du corps par la marche. Bien sur il y a la souffrance des pieds mais aussi des muscles du corps tout entier et il n'est pas rare de se demander si l'on va pouvoir repartir le lendemain. Le pèlerinage va avec dépouillement. Les pieds ont une place particulière, ils occupent l'attention et dans la symbolique ils parlent d'humilité. Marcher ainsi c'est rompre avec le confort le quotidien pour se jeter dans une vie précaire faite d'endurance. Le but à atteindre est à la fois spatial et spirituel, pour David Le Breton. Ainsi pour lui, toute randonnée se transforme en pèlerinage car le marcheur est confronté à l'humilité et rentre dans quelque chose proche du sacré.

Pour Antoine de Baecque historien, c'est s'extraire de la frénésie de communication et se ménager des moments d'introspection. La solitude permet d'atteindre son moi sauvage : Surmonter la difficulté procure une euphorie et forge le mental. Il y a un avant pèlerinage et un après et souvent une envie de repartir. Enfiler des pas permet de rentrer dans une sorte de transe ne plus penser à grand-chose, de lâcher prise. Ces retrouvailles avec soi permettent en quelque sorte de se reprendre et donner à nouveau en retour.

Tous nos séjours à l'Amandier, ou au-delà, parlent bien de s'extraire du monde pour penser sa vie, ralentir, se reconnecter à son corps et questionner sa spiritualité.

Appétit de vitalité : recettes céto-gènes et de Chiara



Avocat farci au fromage frais et aux noix

(d'après une recette de Passeport Santé 2018)

Pour 2 personnes : 1 avocat mûr à point, 40 g de fromage frais, 20 cerneaux de noix, 5 ml d'huile de noix, quelques brins de ciboulettes, le jus d'un demi citron vert de préférence, sel, poivre.

Préparation

1. Hachez finement la ciboulette puis concassez les noix.
2. Ouvrez l'avocat en 2 puis ôtez le noyau. À l'aide d'une cuillère prélevez un peu de chair d'avocat pour laisser plus de place à la farce.
3. Mélangez ensemble la chair d'avocat prélevée, le fromage frais, les noix concassées, la ciboulette, l'huile de noix et le jus de citron. Vous devez obtenir une farce homogène mais pas un aspect bouilli. Salez et poivrez à votre convenance.
4. Placez cette farce dans chacune des deux moitiés d'avocat.

Cette recette est idéale dans le cadre du régime cétogène puisqu'elle apporte un concentré d'acides gras de grande qualité : oméga 9 avec l'avocat, oméga 3 avec l'huile de noix et les noix. L'avocat farci est donc un concentré

d'énergie pour bien démarrer la journée et booster le cerveau et le métabolisme.

Recettes de Chiara

***Velouté de petit-pois et courgettes au coco :** remplir d'eau un 1/4 du vitaliseur et mettre à chauffer ; couper en rondelles 2 belles courgettes et deux échalotes et déposer dans le tamis. Une fois l'eau bouillante, mettre à cuire pendant environ 7 min. Faire la même chose avec les petit-pois et une gousse d'ail chemisée (si surgelés, les petit-pois ont besoin de 15min environ). Puis mixer ensemble les deux en rajoutant : 200ml de lait de coco (mieux en boîte), 2c.à.s. d'huile d'olive, 1c.à.s. de tamari (ou du sel), poivre.

À servir parsemée de noix du Brésil coupées fines.

***Soleil vitalité :** 4 poignées de pousses tendres et 4 de graines germés de votre choix, 4 c. à c. de carottes lactofermentées ; déposez dans l'assiette comme un soleil.

Sauce « vite-fait » : 2 c.à.s. de levure maltée en paillette, le jus d'un demi citron, 3 c.à.s. d'huile de sésame et 3 d'olive, plus un filet d'eau. Vous pouvez varier les huiles utilisées pour jouer avec les parfums et les qualités nutritionnelles.

***Pommes de terre à l'indienne:** remplir 1/4 du vitaliseur et mettre l'eau à chauffer. Éplucher et couper les pdt en dés réguliers. Quand l'eau est à ébullition, déposer les pdt dans le tamis et laisser cuire le temps nécessaire, puis terminer la cuisson dans le saladier du vitaliseur avec : 2 c. à s. d'huile d'olive, sel, 2 c. à c. de curcuma et 1 de coriandre en graine, pendant 20min, pour que les parfums se mélangent. Avant de servir, parsemer avec du persil haché et des graines de courge toastées avec du tamari.

***Brocolis en sauce sésame:** détailler les brocolis de façon à n'utiliser que 'les petits arbres', rincer et mettre dans le tamis du vitaliseur une fois l'eau à ébullition ; cuire 5/7min. Couper finement les noix du Brésil (1/2 chacun suffiront).

Dans un bol mélanger : 1c.à.s. de purées de sésame 1/2complet, le jus d'1/2citron, du sel et 2c.à.s. d'huile de tournesol (ou autre), un peu d'eau pour bien mélanger.

Assaisonner les carottes avec la sauce et servir avec les noix.

Pudding de graines de Chia aux framboises :

40gr ; de g. de Chia, 360ml d'amande sans sucre ajouté, 1 ou 2 bananes mûres, 200gr de framboises (des surgelées font aussi bien l'affaire).

Le soir mixer le lait, les graines et les bananes et laisser tout au frigo; le lendemain, mixer les framboises, puis distribuer dans des verre le mélange fait la veille en déposant au milieu une belle cuillère de framboises ; parsemer de la coco râpée et bon appétit !

Cet email a été envoyé à jean.juveneton@club-internet.fr, pour vous **désabonner** envoyez Stop à notre adresse contact@amandier.info

Lozeron le haut 26400 Gigors et Lozeron FR