

## A l'Amandier, l'appétit de vivre vient en jeûnant!

## 18 ans depuis le début de notre activité. 18 ans pour arriver à pleine maturité.

Pour cette occasion, nous avons fait peau neuve. Voici notre nouveau site internet www.amandier.info

Il est le fruit d'une longue maturation. Nous avons pris à cœur de vous dire plus notre philosophie pour mieux vous accompagner.

#### Vous pouvez y trouver:

- Nos <u>cures de jeûne de 7 jours</u>
- Les cures de <u>Charlotte</u> de 7 jours
- Notre formation pratique <u>accompagnateur</u> de jeûne en février et mars

#### Nos nouveautés :

- Notre voyage au <u>Guatemala</u> du 1-13 janvier pour lequel il reste 2 places pour un couple déjà venu jeûner à l'Amandier
- 3 jours de <u>thérapie</u> du 8-10 mai

#### Et celles de nos intervenants :

- La cure détox de <u>Rachel</u> de 6 jours du 23-28 mars
- Deux cures détox de <u>Chiara et Juri</u> de 4 jours du 18-21 mai et 16-19 novembre

Goûtez au plaisir de consulter notre site et n'hésitez pas à le partager autour de vous!

### Sommaire de la newsletter

- 1. Une nouvelle identité, reflet de l'Amandier
- 2. Une nouveauté : 3 jours de thérapie avec Dominique et Pierre
- La formation accompagnateur de jeûne
- 4. La cure de Charlotte : jeûne en conscience
- 5. La cure de Rachel : détox sans sucre et revitalisation
- 6. La cure de Chiara et Juri : détox végan et mouvement
- 7. Voyage en conscience au Guatemala maya en janvier

# 1. Une nouvelle identité, reflet de l'Amandier







### « Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir ». Matisse

Nous avions envie d'un logo qui nous ressemble, et qui parle des cures que nous accompagnons.

Nous sommes partis de nos valeurs, de mots clés : cocooning, prendre soin, nettoyer le corps, se découvrir, faire silence... rencontre vraie et, tout naturellement, nous nous sommes tournés vers notre arbre, l'amandier car cet arbre est le symbole de l'éveil.

C'est le premier arbre à fleurir au printemps. L'amande est connue pour favoriser la croissance des enfants. Elle est utilisée en cas d'anémie ou de fatigue. Elle permet une récupération rapide de la santé et est fortifiante. Elle est bonne pour la vue, le système digestif, et est adoucissante pour la gorge et les poumons...

L'amandier donne des fleurs blanches, pures et belles, qui fleurissent avant l'arrivée des feuilles, annonçant la renaissance à la sortie de l'hiver. Le fruit est bien protégé car il est entouré du brou, écorce verte qui sert d'écrin à la coque, et de la coque qui renferme l'amande.

Alors nous avons observé notre arbre. Son écorce est faite de sillons, qui ressemblent aux lignes de notre main, racontant notre chemin de vie. L'amande, c'est un peu notre corps et notre âme, bien protégés avant de se dévoiler. L'amande est faite de stries, de lignes... de chemins...

Il ne tient qu'à nous de suivre ces chemins d'intériorité pour aller vers plus de guérison. Prendre soin de soi, de notre intérieur, nous appartient, c'est entre nos mains. Enlever les couches, le brou, puis la coque, pour trouver le bon, ce qui guérit, pour se trouver aussi... L'Amande de notre logo représente ces valeurslà. Elle devient un peu notre icône.

Quant aux lettres dansantes dans notre nom elles traduisent le mouvement, le chemin qui nous amène à ce changement, ce chemin qui est fait de hauts et de bas. C'est une danse, une ronde, une farandole, qui nous fait bouger et qui nous relie les uns aux autres ...

Notre slogan : L'Appétit vient en Jeûnant est la promesse qu'en jeûnant, on retrouve en effet un appétit de vivre, d'intériorité, de partage, de voyages...

C'est en apprenant à se connaître, à se connecter à son moi profond, à s'ouvrir aux autres que l'envie, le désir, l'aspiration, l'appétit... reviennent tout simplement. En acceptant « le moins », nous nous trouvons finalement à vivre « du plus ».





## 2. Une nouveauté : 3 jours de thérapie avec Dominique et Pierre

L'appétit de se connaître

« Dans un couple, peut-être que l'important n'est pas de vouloir rendre l'autre heureux, c'est de se rendre heureux et d'offrir ce bonheur à l'autre. » Jacques Salomé, psychosociologue et écrivain

Cette année, après les 18 ans de l'Amandier, et l'arrivée à sa pleine maturité, c'est aussi le grand saut pour nous deux en ce qui concerne l'animation d'un stage de thérapie. Voilà déjà un certain nombre d'années que nous travaillons sur notre relation, aujourd'hui apaisée, harmonieuse et plus vraie, grâce à la thérapie relationnelle. Cette relation plus respectueuse de l'autre, nous a donné envie de nous former à la psychologie relationnelle et il est maintenant temps pour nous d'accompagner d'autres personnes vers un mieux-être ensemble.

C'est pourquoi, pour ce premier stage, nous nous adressons à vous, individuels, couples récents, anciens, en conflit, en doute, ou aimants ... qui avez envie d'explorer votre relation afin de repérer et comprendre les mécanismes relationnels qui se jouent à votre insu. Ces mécanismes sont actifs tout le temps. Ils viennent parasiter la relation et empêchent le désir d'être présent. Le lien se distend et chacun vit sa vie à distance, en étant dans toujours plus de travail, de temps avec les enfants, les amis, le sport, et moins de temps à deux... comme si l'intime vous faisait

peur. La thérapie relationnelle vise à proposer un passage pour être pleinement soi-même en relation vraie avec l'autre.

Ce temps pour vous est une invitation à vous découvrir, vous connaître plus en profondeur, chacun et ensemble si vous venez en couple. En effet, la façon dont vous vivez vos relations à l'âge adulte a ses racines dans votre petite enfance. Pour vous comprendre et comprendre l'autre c'est important de repérer comment enfant vous vous êtes construit, sur quels manques, quelles perturbations qui viennent polluer votre relation aujourd'hui.

Ce stage animé par nous deux, offrira des moments de partage dans un espace sécurisé et bienveillant. Par différents exercices, des temps de partage, des mises en situation, vous explorerez votre relation et découvrirez au travers des vécus des autres personnes des échos avec votre histoire.

Ayez l'appétit de vous connaître pour vivre une relation vers plus de profondeur...!





# 3. La formation accompagnateur de jeûne

## L'appétit de transmettre et d'apprendre

L'accompagnement au jeûne est une activité qui se développe de plus en plus en France et à l'étranger.

Pour assurer une crédibilité à ces nouvelles pratiques, il est indispensable que les professionnels encadrant ces séjours soient parfaitement formés et répondent aux exigences du label de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnées.

Forts de notre longue expérience auprès de plus de 5000 jeûneurs, nous animons depuis 2010 une formation pratique sur 5 jours, qui fait suite aux modules théoriques dispensés par Isupnat.

« Une instruction qu'on reçoit sans la transmettre forme des esprits sans dynamisme, sans autocritique. » Gaston Bachelard, philosophe français, 1884-1962

Nous avons encore des places pour des personnes désirant se lancer dans ce beau métier. Les dates de la formation 2019 sont :

- Du vendredi 22 au mercredi 27 février, et
- Du dimanche 3 au vendredi 8 mars



### Durant la semaine, vous participerez tour à tour à

- L'animation d'ateliers d'éveil corporel ou de relaxation ou autre de votre choix.
- L'encadrement en binôme à la journée d'un groupe de jeûneurs (réveil, gestion des crises curatives, gestion du groupe, gestion des émotions etc...).
- La révision des connaissances acquises durant la formation Isupnat concernant le jeûne et l'animation de stages, des techniques complémentaires qui accompagnent bien un jeûne (soins, irrigation du colon...), etc ...
- L'encadrement d'une randonnée dans les environs de l'Amandier.
- La présentation individuelle d'un atelier mini-conférence sur un thème à déterminer.
- Des temps de débriefing journalier sur le vécu de la pratique que ce soit comme accompagnateur ou comme jeûneur.
- Un contrôle des connaissances du module proposé à l'Amandier.

« Merci pour votre partage d'informations, connaissances, savoirs et savoir-faire. Merci également pour le cœur mis à l'ouvrage. Chaleureusement. » Marie, Freissinières



## 4. La cure de Charlotte : jeûne en conscience

## Que peut apporter cette cure?

Une cure de jeûne en conscience c'est une parenthèse, une bulle pour faire le point, pour ralentir et réfléchir sur votre vie, votre alimentation, vos habitudes. Vous êtes à la recherche d'un mieux-être physique et psychique alors vous allez pouvoir vous détoxiner en profondeur, et retrouver de l'énergie. Dans une société où priment l'action, la vitesse et la performance, cette semaine toute en douceur et là pour vous aider à vous reconnecter à vos sens et émotions, et vivre l'instant présent.



### Pourquoi la faire à l'Amandier?

J'aime me replonger dans mes racines car la Drôme est le pays de mon enfance.

Le gîte de l'Amandier est tout plein de charme. La vue magnifique aide au lâcher prise et au ressourcement et la nature y est encore sauvage et préservée. Cet endroit est pensé pour des jeûneurs, avec des coins et recoins. C'est le lieu idéal pour se retrouver.

# Pourquoi proposer cette cure, que vous apporte-elle?

Cette parenthèse de bien-être me permet régulièrement de me reconnecter à moi-même, de ralentir et de faire le point sur ma vie. Cela est rapidement devenu un besoin personnel comme professionnel et c'est pourquoi j'aime accompagner ces moments riches en découvertes.

# Charlotte qui êtes-vous ? Quel est votre parcours ?

Née au sein d'une famille de soignants, prendre soin des autres a toujours été une évidence. Infirmière diplômée d'état, j'ai travaillé dans les milieux du handicap, de la toxicomanie et dans l'humanitaire au sein de Médecins du Monde. Je me suis alors spécialisée dans la prévention et l'éducation thérapeutique.

La rencontre en 2003 avec mes beaux-parents, Dominique et Pierre, m'a permis de découvrir le jeûne et ses bienfaits. Ayant l'envie d'apporter une certaine douceur et une dimension holistique dans ma pratique de soignante, je me suis formée à la réflexologie plantaire, à la naturopathie et interviens à l'Amandier depuis plus de cinq ans. Educatrice de santé en naturopathie, je vous accueille à l'Amandier depuis trois ans pour des séjours de jeûne de type Buchinger.



### 5. La cure de Rachel: détox sans sucre et revitalisation

### Que peut apporter cette cure?

A la sortie de l'hiver j'ai observé que nos organismes sont un peu encrassés et fatigués, j'avais donc envie de proposer une cure de détox et revitalisation pour recharger les batteries, une cure qui allie des temps de marche, de repos et des ateliers cuisine pour repartir avec le plein d'idées de recettes santé faciles à reproduire chez soi. Cette cure convient bien aux personnes qui veulent comme moi se déshabituer du sucre, qui veulent retrouver énergie et santé. Elle permet de prendre soin de soi et elle est à la portée de tout le monde.

### Pourquoi la faire à l'Amandier?

L'Amandier est un lieu calme et zen vraiment propice à se recentrer en écoutant notre intérieur et se retrouver soi-même.

La nature y est généreuse et préservée et nous appelle à nous reconnecter à elle et à la terre.

# Pourquoi proposer cette cure, que vous apporte-elle?

Je pratique moi-même cette détox depuis plusieurs années et je peux en observer sur moi les effets. Elle est volontairement limitée en sucres avec une priorité aux légumes. Elle apporte entre 500 et 700 calories par jour. Elle est puissante pour detoxifier et nettoyer l'organisme et j'avoue que je suis bien en forme et bien moins accro au sucre depuis...



# Rachel qui êtes-vous ? Quel est votre parcours ?

J'ai démarré ma carrière professionnelle dans le management, les ressources humaines et la formation. Intéressée par l'humain, je suis devenue naturopathe en 2007 et je me suis formée aux soins taoïstes comme le Chi Nei Tsang, massage régénérateur des organes internes issu de la plus ancienne tradition chinoise.

Depuis j'accompagne les personnes qui me le demandent, vers une plus grande compréhension des grands fondements de l'hygiène de vie et de l'hygiène relationnelle. Je propose à l'Amandier depuis trois ans des soins de Chi Nei Tsang et vous accompagne pour un atelier cuisine lors de la reprise alimentaire.



## 6. La cure de Chiara et Juri : détox végan et mouvement

### Que peut apporter cette cure?

Cette cure met en avant différentes façons de se nourrir en passant par le corps, avec des ateliers de mouvement et contact qui visent à cultiver une présence plus consciente dans la relation à Soi, aux autres et à son environnement, en se reliant à la nature car des marches quotidiennes y seront proposées.

Vous serez aussi conviés à des ateliers de cuisine savoureuse et créative, végétalienne, sans produits laitiers ni gluten chaque jour, pour vous montrer une autre façon de vous alimenter sainement et facilement. Et surtout ce sera l'occasion d'une pause pour prendre soin de vous en toute confiance...

### Pourquoi la faire à l'Amandier?

Nous travaillons tous les deux dans ce lieu chaleureux où nous nous sentons bien.

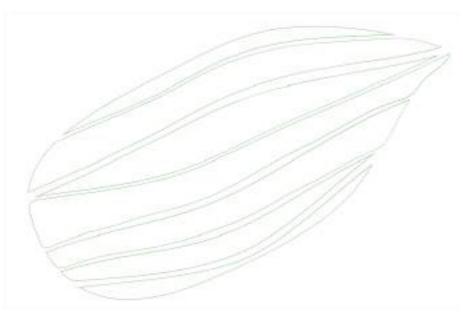
Dominique et Pierre nous ont encouragés dans cette démarche et c'est donc tout naturellement que nous la faisons à l'Amandier.

# Pourquoi proposer cette cure, que vous apporte-elle?

Désireux de partager et transmettre notre expérience commune dans le domaine du développement personnel et de la santé au naturel, nous avons eu envie de proposer une cure où nous pouvons intervenir tous les deux.

Nous aimons manger de façon simple et saine et moi Chiara, intolérante au gluten et produits laitiers, j'ai dû faire preuve de créativité dans la cuisine pour m'alimenter avec du plaisir. Pendant des années j'ai essayé des recettes pour notre famille qui en a validé beaucoup et j'ai à cœur de vous les proposer aujourd'hui. Le corps en mouvement fait partie de ma vie et m'aide à me centrer et à être plus présente à moi-même, à ressentir dans mon corps, c'est pourquoi j'ai envie de vous inviter dans ce beau voyage...

Quant à moi Juri en tant que gestalt-thérapeute et masseur, je me sens nourri, enrichi et inspiré par ce long parcours qui m'a permis d'affiner ma sensibilité et mon ressenti et tout naturellement j'ai envie de vous le partager.





### Juri et Chiara qui êtes-vous ? Quel est votre parcours ?

Nous sommes tous les deux italiens d'origine, Chiara de Rome et Juri de Pise et vivons en France respectivement depuis 2010 et 2002, ensemble nous habitons dans le hameau de Lozeron que nous aimons beaucoup.





Chiara: Je suis exploratrice du mouvement et de la danse depuis plusieurs années, et aujourd'hui je suis praticienne en Rosen's Method of Movement. J'interviens à l'Amandier pour des éveils corporels méthode Rosen et j'aime cette dynamique de groupe où chacun fait l'expérience du potentiel de mouvement dans son corps et parallèlement dans sa vie

Je pratique la Relaxation Coréenne, le massage Thaï et à l'huile chaude que je considère comme des moyens pour prendre soins de "l'être en mouvement" par le toucher et le contact. Je partage volontiers mon savoir en « cuisine bienfaisante » lors des ateliers, et je réponds toujours avec plaisir aux questions que l'on me pose sur cette façon de cuisiner et de me nourrir.

Juri : Je suis Gestalt Thérapeute et Praticien en massage bien-être. Je poursuis encore actuellement le chemin en Gestalt-thérapie, commencé en 2011, intitulé : « la présence consciente dans la relation ». Je propose un travail psychocorporel qui prend en compte l'être humain dans sa globalité physique, mentale et émotionnelle.

Je partagerai avec vous l'éveil corporel où je mets en avant le centrage et la qualité de présence à soi, et je propose aussi des massages. J'aime apporter de la détente et du bien-être mais aussi de la conscience et de l'ouverture. Pendant la séance je reste à l'écoute la plus fine possible de mon ressenti et de vos besoins, car je crois que chaque être est unique, donc chaque soin doit être unique. De plus, depuis mon enfance j'ai baigné dans un milieu artistique du théâtre et de la musique, et j'ai observé combien l'art peut être source de transformation et d'évolution. J'aime chanter des chants traditionnels de mon pays d'origine, mais aussi du monde, qui font passer des émotions au travers les vibrations du corps, de la voix et de la musique.



## 7. Voyage en conscience au Guatemala maya en janvier

L'appétit de découverte



« Voyager, c'est partir à la découverte de l'autre. Et le premier inconnu à découvrir, c'est vous. » Olivier Föllmi photographe, franco-suisse co-auteur du livre Himalaya avec Matthieu Ricard.

Dates: du 1er janvier au 13 janvier 2019

Nous aimons voyager éthique et solidaire et avons eu la chance d'aller plusieurs fois au Guatemala. Le Guatemala est pour nous un pays fascinant à plus d'un titre: nature, culture, traditions, histoire... Les fruits tropicaux et les légumes y sont abondants, aussi l'idée d'y proposer une détox est-elle venue tout naturellement.

Pour rester en accord avec nos valeurs de l'Amandier, prendre soin de son corps, de sa psyché et de sa spiritualité, nous avons donc proposé en 2018 nos premiers voyages en conscience en nous immergeant dans la culture Maya encore très présente et très vivante. Partager vécu et ressenti dans le groupe, prendre soin de soi avec une alimentation légère, tout en pratiquant du yoga et de la méditation et en cheminant en randonnées... c'est l'objectif de ce voyage haut en couleurs et en profondeur...

Fort du succès des premiers voyages organisés début 2018 avec l'agence de voyage éthique Mayan zone, qui pour notre plus grand plaisir est aussi gérée par notre fille Perrine, nous vous proposons de repartir avec nous en 2019 pour ce voyage en conscience.

Basée sur une alimentation légère pour rester en accord avec nos valeurs de la détox, votre alimentation sera composée de fruits le matin, de légumes à midi, et de potage épais le soir avec du riz sur la fin du séjour.

Nous vous proposons un rythme plus lent, plus en conscience qu'un voyage touristique et de nous limiter à une zone précise de ce pays... pour vivre plus dans l'immersion de la culture Maya avec ses marchés, ses rituels et pouvoir partager avec ses habitants.

<u>Limité à 12 personnes</u>, nous serons un petit groupe pour arriver dans l'humilité et le respect des lieux, mais aussi pour nous permettre de vous

accompagner dans votre cheminement personnel, lors des temps de parole quotidiens.

Chaque jour, des séances d'éveils corporels (yoga) et de méditation seront proposés pour vous permettre d'être plus disponible à vous-même durant le séjour, et bien sûr des randonnées un peu sportives afin de ressentir la forêt et l'énergie de vie qui palpite dans ses profondeurs...
Vous aurez aussi des temps libres pour aller à la rencontre des habitants, ou tout simplement pour ne rien faire et savourer la beauté du lac.

Vous serez logé en hôtels de charme, dans des maisons de type colonial et vous passerez une nuit chez l'habitant et partagerez plusieurs repas avec eux.

Pour les transports, vous aurez à disposition un véhicule privé de type minibus et sur le lac, une lancha privée.

Perrine et Dominique se chargent de l'organisation. Pierre s'occupe de la partie détox. Durant le séjour, Alexia sera votre guide traductrice, et votre professeur de yoga. Des guides locaux seront aussi de la partie lors de certaines excursions.

Alors, si un tel voyage vous tente, soyez bienvenu car, ensemble, avec nos regards et nos partages croisés, il n'en sera que plus riche.

Nous partirons de préférence avec des personnes qui sont déjà venues à l'Amandier et qui ont suivi un jeûne avec nous. Nous vous invitons à prendre contact avec nous par mail ou par téléphone afin de vous envoyer le programme complet.

Il reste encore quelques places ...



Redécouvrez l'appétit de vie avec nous!

Dominique et Pierre

www.amandier.info