

# Initiation au Jeûne : pour une écologie de la vie spirituelle

du 15 (10H) au 19 mars (16H) 2023

Vous êtes déjà pré-inscrits à la retraite spirituelle intitulée ou intéressés par cette session  
« *Initiation au Jeûne dans la prière* »

aux dates indiquées ci-dessus. Et vous avez raison :

- Le jeûne, à l'instar des figures spirituelles de la Bible (Moïse, Elie, Jean Baptiste...) et des saints (les pères du désert, le curé d'Ars...) est pour les Chrétiens aujourd'hui une « **expérience de Dieu** » et un chemin de conversion, spécialement en ce temps du carême
- Le jeûne est un moyen majeur de **santé**  
Le jeûne est œuvre de **paix** pour soi-même, et pour la collectivité
- Le jeûne est un moyen majeur pour résoudre la **crise écologique**.
- 

Vos motivations sont plus ou moins de cet ordre, cela varie selon les Personnes.

Cette session sera accompagnée par frère Marie Alexandre de la communauté saint Jean et pour la dimension nutritionnelle par Nicodème qui est naturopathe .

Cette session-retraite est limitée à 20 personnes. Une liste d'attente sera constituée s'il y a lieu.

La participation financière demandée pour cette session, a titre indicatif est de l'ordre de 55 Euros par jour, soit  $55 \times 5 = 275$  Euros.

Une participation de **90** euros d'arrhes vous est demandé dès l'inscription pour que celle-ci soit effective. Si vous vous désinscrivez au minimum 10 jours avant vous pourrez être remboursé (date qui correspond au moment où nous effectuons les commandes pour les « repas » de la session).

Voici quelques avis à ce sujet.

- Apporter un certificat médical si vous suivez un traitement en cours.

- Pour la session, apportez vêtements chaud ( on peut avoir froid lorsqu'on jeune), bouillottes, chaussures de marche, chausson d'intérieur, une tenue souple, (jogging...), une Bible.

Un jeûne de cinq jours de ce type ne présente aucun risque majeur, (sauf maladies particulières), seulement quelques désagréments, qu'il est possible de prévenir :  
nausées, maux de tête, constipation...

Pour ce faire, il faut alléger son alimentation progressivement dans les jours qui précèdent, à savoir :

Des le dimanche 12 mars: fruits et légumes + protéines fortes (pas de féculents, pas de céréales, pas de pain)

Lundi 13 mars : fruits et légumes + protéines plus légères (yaourts, avocat, sardines ) + boissons chaudes

Mardi 14 mars: fruits et légumes à volonté sauf pomme de terre + boissons chaudes

Mercredi 15 au matin : fruits + boisson chaude

Pour le transit intestinal :

- pour les personnes à transit rapide : prendre du charbon végétal activé en gélules (on en trouve partout) 3 gélules le soir, chaque soir pendant les trois jours qui précèdent, avec un peu d'eau, ou charbon en poudre 1 c à café dans de l'eau
- pour les personnes à transit lent : prendre chlorumagène poudre (en pharmacie) laxatif doux : 1 bonne cuillerée à café le soir au coucher avec de l'eau, pendant les trois jours qui précèdent

Pour cas particuliers, ou pour les personnes en traitement médical contacter Nicodème au **06 30 91 91 80**.

La journée sera rythmée chaque jour par la participation aux temps de prière de la communauté religieuse qui vous accueille, ainsi qu'un temps d'enseignement par le frère Marie-Alexandre en ce temps du carême et une Lectio Divina pour entrer dans la démarche intérieure et de conversion du jeûne. Pour la partie proprement de naturopathie, un enseignement pratique sera donné chaque matin par Nicodème, et une marche aura également lieu chaque jour pour rester en forme !

La pédagogie du jeûne sera progressive : potage (Premier jour), jus de fruits (Deuxième jour), eau (3ème jour), jus de légumes (4ème jour) et légumes cuits (5ème jour)

Nous vous attendons pour vivre une belle retraite, aidée par cette démarche de naturopathie, et si Dieu le veut, une belle avancée spirituelle et conversion.

Père Marie-Alexandre Nicodème