

Le jeûne, une pause dans nos vies

Le jeûne comme approche ancestrale d'auto-guérison est un temps de ralentissement et une superbe occasion de prendre du temps pour vous, pour se recentrer.

Une approche holistique, pour prendre soin de l'ensemble de nos corps : physique, émotionnel, spirituel, énergétique et leur permettre, ainsi qu'à notre esprit de retrouver de la vitalité : *mens sana in corpore sano* !

Le jeûne est un processus millénaire fascinant, facilité par plusieurs méthodes, que l'on retrouve, sous des formes variées, dans divers courants de santé et/ou spirituels à travers le monde.

Mais que l'on retrouve aussi régulièrement chez les autres êtres vivants. S'arrêter de manger volontairement, et dans de bonnes conditions, en suivant une pratique bienveillante pour le corps, est un acte fort et stimulant, surtout s'il est vécu en groupe.

Le jeûne permet un « reset » de l'organisme, grâce au mécanisme de fabrication des corps cétoniques, venant alimenter le corps avec un autre carburant, provenant notamment du « détricotage » des graisses stockées.

Ce mécanisme métabolique naturel et inné s'enclenche assez rapidement, et permet une régénération cellulaire, un nettoyage des cellules dysfonctionnelles, un drainage des toxines, une mise au repos du système digestif, une amélioration de l'humeur et de la concentration, une perte de poids, une diminution des processus inflammatoires, bref, une augmentation du bien-être physique, mental et émotionnel.

La pratique du jeûne est également utilisée dans des cliniques médicales pour soigner certaines maladies (cfr les cliniques Buchinger notamment).

Légende

Le jeûne, une pause alimentaire comme occasion de revisiter nos habitudes et de nous libérer de ce qui entrave la bonne écoute de notre corps et de ses besoins mais aussi de se mettre à l'écoute de nos émotions, de nos pensées et de notre être au monde.

Régis Close est praticien en santé naturelle et traditionnelle spécialisé notamment en pauses alimentaires. Il exerce sa profession à travers des consultations individuelles et des cours, ateliers, conférences. Il co-dirige l'Ecole de Santé Holistique et il organise des accompagnements individuels ou en groupe de pauses alimentaires, chez soi ou en résidentiel.

Le jeûne est une pratique de pause alimentaire parmi d'autres et qui peut se pratiquer de différentes manières.. Il se définit par la privation volontaire et temporaire de nourriture et de boissons, voire d'eau. Il est présent dans toutes les traditions. Il peut être pratiqués dans de nombreux et ses formes diverses et variées le rendre adaptable à chaque individu.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à nous rejoindre lors de nos Portes ouvertes ou demander notre programme de formation et ensuite en discuter autour d'un entretien.

Régis Close
Praticien en santé naturelle et traditionnelle spécialisé
Co-directeur de l'Ecole de Santé Holistique