

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Dates : du vendredi 25 septembre à 18 heures au dimanche 4 octobre 2020 (fin du stage après le déjeuner)**

### Tarif :

Le prix de ce stage est de 1290 euros en chambre individuelle, 1040 euros en chambre double.

**Les participants doivent être à jour de leur cotisation à A Ciel Ouvert**

Il comprend :

- L'animation du stage,
- les cours de hatha yoga
- l'accompagnement médical et les conférences sur le jeûne
- L'hébergement
- Les collations de jeûne et les repas de la reprise alimentaire

Il ne comprend pas :

- les massages
- les compléments alimentaires pharmaceutiques
- les cours de yoga qui sont donnés sur le principe indien de la "dakshina" (libre donation à l'intervenant)

### Organisation :

**- pour les conseils thérapeutiques :**

**Dr. Odile-Myriam OUACHÉE**

06 07 25 83 93

[quatremier@cegetel.net](mailto:quatremier@cegetel.net)

**- pour les aspects administratifs et logistiques :**

**Jean-Michel SERRA**

A CIEL OUVERT NANCY

127, rue de la Colline-54000 NANCY

06 08 83 33 28 03 83 97 31 61

[jms.mediations@wanadoo.fr](mailto:jms.mediations@wanadoo.fr)

### Lieu du stage :

**La ferme de Divali**

Domaine d'Argoulais

58120 SAINT-HILAIRE en MORVAN

[www.lafermededivali.com](http://www.lafermededivali.com)

accès possible par train (gares de Nevers ou d'Autun)

## Joie du Jeûne

### Cure de jeûne et de hatha yoga (méthode BUCHINGER)

organisée par :

**le Dr. Odile-Myriam Ouachée (suivi médical)**

**Jean-Michel Serra (logistique, marches)**



Stage  
du vendredi 25 septembre au dimanche 4 octobre 2020

Le jeûne nous invite à découvrir ou redécouvrir en groupe une capacité naturelle innée. Il a des effets curatifs et permet de nous ouvrir intérieurement.

L'expérience de jeûne que nous vous proposons s'inscrit résolument dans la méthode mise au point par le Dr. Otto Buchinger et développée aujourd'hui par le Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo, directrice de la clinique Buchinger et auteur du livre "l'art de jeûner". Cette méthode, éprouvée, reconnue, s'appuie sur trois dimensions : la dimension physiologique, c'est-à-dire l'observation des effets du jeûne sur notre corps, la dimension spirituelle, c'est-à-dire l'observation des effets du jeûne sur notre niveau de conscience, et enfin la dimension solidaire du jeûne, c'est-à-dire l'observation des effets du jeûne sur notre capacité d'ouverture à l'autre.

Nous vous invitons à vous laisser toucher, chacun à sa manière, par la beauté et la Joie du jeûne. Il nous laisse rarement indifférent. Le jeûne permet de nous relier à ce qui œuvre tout au fond de notre être ; il nous convie à cette rencontre avec nous-mêmes.

Eveil corporel, méditation, hatha yoga, causerie médicale, repos, marche, rondes de parole, possibilités de massage, bains chauds aux herbes, collations de jeûne, activités créatives scanderont nos journées.

Le cadre proposé est basé sur l'écoute, le respect, le plaisir, la détente et le partage. Les activités proposées restent au gré de chacun

### *MEDITER*

La méditation permet d'apaiser notre mental, de mieux maîtriser le flot des pensées ; elle nous relie à notre intériorité

### *SE REUNIFIER*

La pratique du hatha yoga permet également de mieux maîtriser notre activité mentale par une approche corporelle et, but ultime, de réunifier notre âme individuelle à l'Âme universelle

### *JEÛNER*

Vivre ensemble cette ascèse joyeuse, être dans le contentement du peu, se sentir libre

### *MARCHER*

La marche accompagne idéalement le jeûne. C'est une pratique physique respectueuse du corps. La marche nous invite à la lenteur, au silence, à la méditation

### *ET AUSSI :*

- Partager nos états physiques et psychiques, nos sensations
  - Se donner des moments à ne rien faire
    - Créer, découvrir
- Rencontrer soi-même, rencontrer les autres
  - Partager de bons moments

## **Venez avec un talent que vous aimeriez partager**

### **Les intervenants**

#### **Docteur Odile-Myriam Ouachée**

Médecin, psychosomaticienne, approche transdisciplinaire de la Santé, formée au jeûne selon la méthode Buchinger, Odile animera les causeries médicales autour du jeûne et sera à l'écoute des éventuelles préoccupations médicales ou psychosomatiques de chacun

#### **Jean-Michel Serra**

Ingénieur, médiateur, ancien élève de l'école yoga sadhana, engagé dans une voie spirituelle indienne, formé au jeûne selon la méthode Buchinger, Jean-Michel s'occupera de l'organisation administrative et logistique, de l'animation du groupe, des marches, des collations, de certaines animations thématiques

### **Le stage que nous proposons vise à :**

- prendre soin de soi,
- mieux se connaître
- s'ouvrir à soi-même et aux autres,
- se libérer de certains conditionnements

## BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer à A Ciel Ouvert Nancy  
127 rue de la colline  
54000 Nancy

Nom : .....  
Prénom : .....  
Date de naissance : .....  
Adresse : .....  
.....  
.....  
Téléphone : .....  
E-mail : .....

Je m'inscris au stage :

« joie du jeûne » qui se déroulera du 25 sept. au 4 oct. 2020:

- en chambre individuelle, au prix de 1290 euros TTC
- en chambre double au prix de 1040 euros TTC
- adhésion A CIEL OUVERT : 30 euros

En confirmation de mon inscription, je verse :

- un chèque de 350 € pour acompte (à l'ordre de A CIEL OUVERT NANCY)
- un chèque correspondant au solde de mon stage selon l'hébergement choisi (à l'ordre de A CIEL OUVERT NANCY)
- Un chèque d'adhésion à A Ciel Ouvert si vous n'êtes pas déjà adhérent à la date du stage (à l'ordre de A Ciel Ouvert)

**Les chèques sont à renvoyer à A CIEL OUVERT NANCY. Le 1<sup>er</sup> chèque est encaissé dès réception, le second chèque est encaissé peu avant le démarrage de la cure.**

Je participe à ce stage sous ma pleine et entière responsabilité. J'ai pris connaissance des conditions générales de ce stage (voir au verso de ce bulletin) et je les accepte toutes. J'ai pleinement conscience des éventuels effets physiologiques ou psychologiques inhérents à ce type de stage et m'engage à ne pas en reporter la responsabilité sur A CIEL OUVERT NANCY, ses partenaires et ses représentants. Ceci tient lieu de décharge, valable pour tous les participants à ce stage, pour leurs ayants droits et membres de leurs familles. J'accepte que mon nom et mes coordonnées soient inscrites sur les fichiers informatiques de A CIEL OUVERT NANCY et de DIVALI, et soient transmises aux autres participants à la cure de jeûne.

**Date et signature, précédée de la mention manuscrite "lu et approuvé" :**

.../

## CONDITIONS GENERALES

Merci de lire avec attention

### Conditions de participation :

Ce stage s'adresse à des **personnes en bonne santé physique et émotionnelle** ; il peut entraîner d'éventuels effets physiologiques et psychologiques.

Le stage comprend 7 jours de jeûne (dont un jour de rupture de jeûne) et 2 jours de réalimentation

### Pour vous inscrire :

Veuillez nous faire parvenir le bulletin d'inscription dûment rempli et **signé** en joignant vos chèques.

Le nombre de participants étant limité, les inscriptions seront prises en compte par ordre d'arrivée.

L'encaissement de l'acompte tiendra lieu d'accusé de réception.

Vous recevrez avant le stage un programme ainsi que des préconisations pour vous préparer à cette expérience de jeûne

### Annulation :

En cas d'annulation écrite de votre part :

- plus de 45 jours avant le début du stage, votre acompte vous sera remboursé moins 100 euros pour frais administratifs
- entre 45 jours et 15 jours avant le début du stage, l'acompte sera conservé par A CIEL OUVERT NANCY
- moins de 15 jours avant le début du stage, la moitié de votre règlement total sera conservé par A CIEL OUVERT NANCY
- moins de 48 heures avant le début du stage, la totalité de votre règlement sera conservé par A CIEL OUVERT NANCY

Tout stage démarré et non terminé est dû dans son intégralité.