

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Dates : du vendredi 24 septembre à 18 heures au dimanche 3 octobre 2021 (fin du stage après le déjeuner)**

### Tarif :

Le prix de ce stage est de 1295 euros en chambre individuelle, 1045 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 :

#### Jean-Michel SERRA

A CIEL OUVERT NANCY  
127, rue de la Colline-54000 NANCY  
06 08 83 33 28

[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 yoga (méthode BUCHINGER)

organisée par :

**Jean-Michel Serra,**

**accompagné d'un professionnel de santé**



Cure

du vendredi 24 septembre au dimanche 3 octobre 2021

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**

#### **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

#### **Un professionnel de santé**

animera les causeries médicales autour du jeûne et sera à l'écoute des éventuelles préoccupations médicales ou psychosomatiques de chacun

### **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 24 septembre au 3 octobre 2021 :

- en chambre individuelle, au prix de 1295 euros TTC
- en chambre double au prix de 1045 euros TTC
- adhésion A CIEL OUVERT : 30 euros

En confirmation de mon inscription, je verse, par chèque à l'ordre de A CIEL OUVERT NANCY ou par virement (IBAN : FR76 1610 6600 2086 4712 3165 748) :

- à l'inscription un acompte de 350 €
- à l'inscription un montant de 30 € d'adhésion à l'Association A CIEL OUVERT
- un mois avant le démarrage de la cure le solde ( 695 € ou 945 € selon l'hébergement choisi)

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 :

Veillez 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.