JEÛNER

Un chemin vers soi

"Les yeux sont pour le monde extérieur
ce que le jeûne est pour le monde intérieur"
Gandhi

Générations
NATURE

www.generations-nature.org

JEÛNER

Générations NATURE

Jeûner au 21ème siècle ?

Notre époque nous permet d'accéder facilement à la nourriture, mais cette facilité est trop souvent associée à la sédentarité, la pollution et le stress, tous facteurs de maladies dites de civilisation : obésité, diabète, cancers, ...

Depuis l'aube des temps **le jeûne est l'une des premières stratégies pour rester en vie,** qu'il s'agisse de faire face à un manque de nourriture, à un changement de saison, ou à un état fébrile. Le programme métabolique du jeûne est inscrit dans nos gènes, et s'enclenche spontanément lorsque nous arrêtons de manger pendant une durée déterminée. Pendant ce **processus naturel** le corps se nourrit de ses propres réserves (surtout les graisses) et recycle et élimine ses déchets. La mise au repos du système digestif stimule la régénération de certaines fonctions de notre organisme. Jeûner apporte ainsi de nombreux bénéfices, physiques et psychiques.

Je m'appelle Louise Raphaële Neveu, je suis Dr en biologie et naturopathe. Je jeûne régulièrement depuis plus de 10 ans, et vous propose de (re)découvrir ensemble cette pratique.

Accompagnements proposés :

Jeûne en résidentiel

Faire le plein de belles énergies

Pour (re)découvrir le jeûne en profitant du confort d'un gîte chaleureux au cœur d'une région où la nature est préservée..

Lieu : Le Grand R, à Savournon (Hautes-Alpes)
Période : printemps et automne
Tarif : à partir de 465€

Jeûner en itinérance

Une aventure hors du commun

Pour une immersion en pleine nature, et une profonde expérience de reliance.

Lieu : Ubaye, Verdon, Cians, ... selon les dates
Période : en été
Tarif : à partir de 370€

Jeûner présente des contre-indications, renseignez-vous

06 61 09 70 23
generationsnature@orange.fr
www.generations-nature.org

SIRET : 88063957000014 EI