

Florence, Réalmont le 22/11/16

Bonjour à tous

J'ai lu avec plaisir tous vos messages supers positifs de soutien, d'encouragement et de partage. Je constate que cette expérience du jeûne à changé plein de petites (ou grandes!!) choses en nous... et comme dit Françoise... Alain et Sylvie nous ont fait entrevoir d'autres chemins. ...Je les remercie pour leur accompagnement et aussi pour leur "touchant" mail.

De belles pensées et bon chemin à tous

Françoise, Albi le 15/11/16

C'est super de vous lire à tous ! Qu'est ce que je peux ajouter ? Que l'expérience du jeûne change notre façon de vivre incontestablement même si nous avons besoin de piqûres de rappel bien évidemment ! C'est vrai qu'il est difficile de résister aux gourmandises, aux sorties chez des amis ou chez soi, mais j'essaye de gérer au mieux les lendemains je ne mange pas ou peu et voilà, je constate que je suis capable de laisser des aliments dans mon assiette, je suis plus vite rassasiée, quand les évènements du quotidien me stressent je positive et j'écoute petit bambou, il me reconforte, de manière générale je me sens moins vulnérable, et surtout de faire cette démarche, on rencontre des gens formidables, qui viennent trouver des réponses à leur mal être, qui se mettent à nu, en fait on se sent égaux et ça dans la vie du quotidien on ne le trouve que rarement !!! Alors pour toutes ces raisons merci le jeûne, merci à vous tous, à Alain et Sylvie pour le chemin qu'ils nous tracent! On se revoit début décembre j'ai hâte, je vous embrasse très fort

Frédérique, Albi, le 15/11/16

Bonjour tous les deux

L'énergie jeûne m'habite toujours, une grande présence dans l'instant présent, tout est acté dans la conscience d'être pour moi à travers moi avec moi

Mon regard au monde a changé, très en lien à l'autre bien sûr telle est ma mission
Merci à tous les deux de votre présence dans cet univers, de vos partages et votre générosité.

Une énorme bulle de bisous

Monique, Paris 6/11/16

Bonsoir Sylvie, Bonsoir Alain, bonsoir à tous,

La reprise s'est bien passée, autant qu'une reprise dans la vie parisienne peut être bien. L'arrivée en gare, le métro ... tout a été un choc comme si j'étais partie depuis fort longtemps. Un grand merci Sylvie, Alain pour cette semaine que je renouvellerai à l'automne prochain. Comme le dit si bien Nina la "prise de conscience" a été totale ! Vous nous avez donné tous les éléments pour nous

permettre de prolonger les bienfaits de ce jeûne, pour ma part j'espère ne pas retomber dans les travers d'antan. Mon corps me remercie et ma vitalité est optimale. J'étais tellement zen à mon retour que je pensais avoir laissé quelques neurones dans cette magnifique région que j'ai découvert en même temps que le jeûne.

Je tiens à remercier également tout le groupe pour sa bienveillance.

Une excellente continuation à tous, portez vous bien

Amitiés

Nina, Lavour 06/11/16

Bonsoir à tous,

Je n'ai qu'un seul mot à dire "MERCI"

Oui, merci à Sylvie et Alain pour l'excellente semaine que j'ai passée au Pays Basque "sans manger..." et avec un super groupe de belles personnes.

Et oui c'est ça qui est très fort, parce que tu ne penses plus à manger tant tu es occupé à te balader, à visiter et à papoter et tu reviens chez toi en pleine forme après un jeûne de 7 jours !

Donc belle prise de conscience, qui ne fait que confirmer mon ressenti du premier jeûne.

Je prends beaucoup de plaisir à continuer de mettre en pratique tout ce que j'ai appris auprès d'Alain, ses conseils sont précieux en matière de nutrition, de comportement à adopter pour avoir la vie la plus saine possible et être en bonne santé.

En mangeant équilibré, lentement et en faisant de l'exercice physique je n'ai pas repris un gramme des 3 kgs perdus, c'est même le contraire.

Merci aussi à la super coach de yoga Sylvie, si attentionnée, si disponible et si douce qui m'a fait découvrir une discipline physique et spirituelle qui fait du bien et dont on devient accro très vite.

Je suis vraiment en pleine forme, j'ai moins de douleurs inflammatoires, force est de constater que le jeûne a d'excellents résultats sur moi.

Une pensée pour le groupe qui est en jeûne en ce moment.

Amicalement,

Christine, Albi 03/11/16

Hello tout le monde,

Alors comment dire ? Tout est pareil mais tout est différent. Les mêmes tracas, vies compliquées etc... mais une autre façon de voir les choses. Je dirai que le zen est rentré dans ma vie, et ça c'est remarquable.

Sinon j'ai une belle énergie, mes insomnies ne sont plus qu'un mauvais souvenir. Je ne sais pas jusqu'à quand ça dure mais je profite du moment !

J'ai choisi de faire une reprise alimentaire en douceur étalée sur une semaine complète, qui s'est déroulée sans encombre, le transit intestinal a repris ses

fonctions sans soucis. J'ai perdu 4 kilos que je n'ai pas repris.
Mon seul bémol est sur l'hygiène alimentaire, j'ai fait des changements importants mais j'avoue que je voulais tout révolutionner et je m'aperçois qu'avec la vie trépidante les graines germées par exemple sont un sujet qui me paraît lointain.
Voilà, voilà il me tarde d'avoir des nouvelles de tout le monde et vous l'aurez compris le jeûne fera partie de ma vie.
A bientôt

Catherine et Bernard, Paris le 21/10/16

Chers tous

Vous avez l'air vraiment en pleine forme et avec des nouvelles règles de vie bienfaitantes...

De notre côté, nous essayons d'être plus sages mais la vie parisienne, des week-ends prévus depuis longtemps et divers problèmes à régler sont autant d'obstacles sur la voie de cette sagesse ! Nous essayons néanmoins de tenir le cap et, effectivement, l'énergie que nous a donné cette semaine à Ascain nous y aide.

Nous avons été touchés nous aussi par la qualité et la douceur des relations qui se sont établies à Ascain. Prêts à repartir pour notre troisième expérience !

Nous vous embrassons fort et vous "fuguons" encore plus fort.

Carole, Toulouse 21/10/15

Pour ma part, cette expérience de jeûne a été très, très enrichissante. A tous les niveaux

J'affiche un - 4 kilos non repris à ce jour.

Mon sommeil est de meilleure qualité. Je dors moins qu'avant (environ 2 heures de moins par jour) tout en gardant une pêche d'enfer tout au long de ma journée.

Nous avons investi dans un extracteur de jus et je me régale de nous concocter des jus de légumes et fruits pour le petit déjeuner.

Je fais germer des graines, je cuisine les algues... et nous buvons une eau "vivante" !

J'ai le sentiment d'avoir gravi encore un échelon dans ma quête de l'équilibre alimentaire et mon bien être.

En Résumé : je déborde de Vitalité et ça fait très longtemps que je n'avais pas ressenti cet état

Je n'arrête pas de parler à mon entourage de ce "super cadeau" que j'ai offert à mon corps et à mon esprit durant cette semaine à Ascain.

Je n'ai qu'une envie, revenir l'année prochaine pour vivre une nouvelle aventure et continuer à avancer....

Je vous envoie plein d'énergie et je vous fais de gros Hugs

Maryline, Agen 20/10/16

Bonjour et "hugs" à toutes et tous !!

Je tenais à vous remercier pour cette semaine passée ensemble à Ascaïn. Une redécouverte très plaisante du magnifique Pays Basque, une expérience intéressante du jeûne, des rencontres très enrichissantes et chaleureuses avec vous tous !!!

Je suis rentrée "métamorphosée" sur Agen. Je me sens mieux physiquement, j'apprécie ma nouvelle silhouette, 5 kilos en moins (dont 2 repris depuis). J'ai changé mon alimentation (du végétal et du vivant autant que possible), je vais au marché et je cuisine, je suis maintenant une pro de la soupe de légumes !!!

Enfin et surtout, je me suis rendue compte qu'il était nécessaire pour moi de laisser place à mes ressentis... Une grande avancée !!

Un grand merci à vous !!! Je vous embrasse et attends de vos nouvelles...

Isabelle, Paris 28/10/16

C'était mon premier jeûne. Au bout d'une semaine, j'avais envie de continuer, et 3-4 mois plus tard, j'ai envie de recommencer... Jamais je n'aurais cru cela, moi qui n'avait jamais sauté un repas de ma vie et qui suis carrément du genre gourmand!... Ça a été un grand nettoyage intérieur, finalement et à ma grande surprise, encore plus psychique que physique.

Chacun va jeûner pour de bonnes raisons, qui lui sont propres, c'est une expérience singulière, différente pour chacun, indifférente pour aucun, qui a été vraiment régénérante pour moi.

Mon seul regret a été de ne pas avoir prévu quelques jours de transition entre la fin du jeûne et la reprise de la vie et du rythme habituels.

Quelque soient vos motivations, vous êtes en tout cas en très bonnes mains avec Alain et Sylvie, très expérimentés, professionnels et chaleureux, tout ce qu'il faut pour vous accompagner dans ce voyage sans équivalent.

Brigitte, Paris 14/06/16

Petit retour sur une 1ère expérience de jeûne.

Au départ, pour des raisons de santé, et parce que j'avais entendu des amis parler du jeûne de façon très positive, j'ai décidé de m'y mettre aussi !

J'avais de l'hypertension, et des problèmes de flore buccale et intestinale, et, souhaitant utiliser le moins possible de médicaments j'ai pensé que c'était une excellente façon de se prendre en main.

Je me suis donc inscrite à cette semaine de jeûne avec Alain Huot dont la compétence et les conseils m'ont été indispensables.

Les 3 premiers jours quelques maux de tête et sensation de fatigue mais à mon grand étonnement, aucune sensation de faim (pour une gourmande comme moi !?) ! 4ème et 5ème jours : crises d'acidoses avec douleurs intenses dans la colonne vertébrale et le sacrum qui ont comme m'avait expliqué Alain disparu ensuite très vite.

J'ai continué ainsi toute la semaine.

Comme cela se passait bien, et que je sentais que mon corps en avait besoin j'ai décidé de continuer quelques jours de plus...

La cure s'est poursuivie 1 semaine de plus.

Au 10ème jour, sensation de grande libération avec toujours des « matières » à éliminer et un super regain d'énergie à partir de là !

Puis la fatigue est réapparue vers le 14ème jour et là j'ai décidé avec le très bon accompagnement d'Alain de reprendre doucement la nourriture.

J'ai bien sentie que j'avais encore à nettoyer mais pour un premier jeûne et 9kg en moins c'était déjà ça !

et aujourd'hui ? Tout va bien ! et même très bien après ces 15 jours de jeûne suivis de 3 jours de jus « verts » (ortie, épinards, branche de céleri, courgettes ...) c'était vraiment bien et en fait moins difficile et fatiguant que la 1ère semaine !!!

Par contre la reprise est, je trouve un moment très délicat... j'ai réussi à avoir une petite crise de foie avec 4 noix de cajou ! Et ça a duré quelques jours ! Mais, c'est vrai que comme je continuais de travailler et voyager je n'étais pas tout à fait libre de mes choix et rythmes de repas...

Maintenant tout rentre dans l'ordre peu à peu, la digestion, le transit...

J'essaye de ne pas manger le soir et de rester vigilante pour ne pas reprendre les vieilles habitudes de comportement alimentaire ou de veiller trop tard sur mon ordi...

Le point important et que je retiendrai est l'accompagnement quotidien et indispensable au moins pour un 1er jeûne, d'un professionnel. Ce sont ses conseils et sa disponibilité.

Merci aux 5 autres participantes, à Alain et son épouse pour ces moments précieux partagés.

Donc excellente cure que je referai sans aucun doute l'an prochain !"

Patrick, à Tonnerre 06/10/15

Salut Alain,

J'aimerais à travers ces quelques mots, essayer de te dire un grand merci, pour cette semaine de jeûne que nous venons de terminer.

J'ai passé un excellent moment ponctué par des rencontres qui m'ont énormément enrichi.

C'est absolument sûr, sauf problème physique, je suis certain que je l'accomplirai l'année prochaine et au même endroit.

Tu es un grand professionnel, et j'ai adoré écouter tes explications.

Les méditations sont à propos et apaisantes,

Les marches sont dures, pour un sédentaire comme moi, mais pas du tout insurmontables,

Nous sommes mardi de la semaine d'après et je suis en pleine forme avec qu'une seule envie, c'est de continuer à m'activer,

Petit bémol, je n'ai pas réussi à soigner mon diabète, mais nous nous voyons bientôt pour le réguler.

Encore une fois merci.

Christian Castres 13/03/16

Mon premier jeûne à l'océan du 5 au 12 mars 2016 avec un groupe de 11 personnes très sympathiques et chaleureuses. N'ayant pas pu malheureusement respecter le protocole de préparation, j'étais un peu inquiet ; inquiétude non justifiée, tout s'est très bien passé. Une très belle résidence basque adaptée à la réception de groupes. Les réunions au coin du feu ont permis l'échange et la cohésion du groupe.

Félicitations à Alain qui en plus de l'AORA a très bien su mettre en pratique l'AAI :

- Adapte : en fonction des événements,

- Adopte : si on le veut, rien n'est imposé, la liberté tout simplement. Le groupe était très soudé

- Improve : en fonction du temps qui jouait à cache-cache, une cure du foie et la présence de Béatrice pour un décodage biologique ; il ne manquait plus qu'une séance d'hydrothérapie du colon !

Une semaine riche en partage, écoute et amour. Très belle semaine, excepté le roi Soleil, avec des alternances randonnées, discussion, méditation, soins marins, repos.

Vivement l'année prochaine avec un ciré de marin.

Cathy Gars 26/08/15

Témoignage cure de jeûne Cathy (Les Mages Gard)

J'écris mon témoignage trois semaines après la fin de la cure de jeûne et le retour à la maison. Ce temps d'intégration m'a semblé important pour tenter de partager ce qu'il reste de cette expérience, une fois digérée l'intensité des émotions et des bouleversements physiques, psychiques... traversés pendant ces sept jours.

La détoxification a continué en douceur pendant quelques jours, les douleurs musculaires continuant à accompagner l'élimination des toxines. J'ai volontairement programmé une reprise alimentaire longue, étape par étape, afin d'optimiser mon drainage du foie. Je n'ai eu aucune difficulté à modérer mon retour à une alimentation plus diversifiée et abondante car mon estomac a appris à me signifier quand il n'avait plus faim. Je suis également plus sensible à son « langage ». Les deux ou trois expériences de repas consommés trop vite ou sans conscience m'ont rappelé que cela ne convenait pas à mon corps. Désormais, je veille à manger dans une atmosphère calme, je profite vraiment de la saveur de mes aliments, je mâche longuement et ma digestion s'en trouve améliorée. Déjà végétarienne, j'ai conservé après la cure une alimentation sans gluten. De fait, je me sens plus souple au niveau des articulations et beaucoup moins fatiguée. Je suis les conseils d'Alain pour continuer le nettoyage du foie avant d'entamer un programme qui vise à améliorer mon taux de bon cholestérol. Je ferai le bilan avec lui après mes prochaines analyses.

Je constate de jour en jour les effets bénéfiques de la cure. Déjà, pendant le jeûne, une boule de graisse bénigne, de la taille d'un gros abricot, qui saillait sur mon estomac depuis plus de dix ans, a fondu lors de la phase de céto-genèse : c'est anecdotique mais spectaculaire. Certaines taches sur la peau de mon visage se sont atténuées. Depuis mon retour, mes intestins plus que paresseux depuis 20 ans, recommencent à fonctionner de façon autonome. Victoire ! J'ai retrouvé une forme physique que j'entretiens en marchant chaque matin plus d'une heure avant le petit déjeuner. Les dénivelés ne me font plus peur et je n'ai plus d'essoufflement. J'essaie d'accompagner cette hygiène physique d'une hygiène mentale en entretenant un bon rapport avec moi. Car

l'expérience du jeûne n'apporte pas qu'un bien-être corporel. Elle bouleverse profondément un certain nombre de schémas mentaux et de croyances qui conditionnent notre manière de penser, de nous relier aux autres et au vivant autour de nous. Elle nous conduit à nous dépasser, à dépasser nos peurs de ne pas y arriver, à pousser plus loin nos limites dans le respect de nos possibles. Et j'ai pris conscience que mes ressources dépassaient largement les limites que mon mental leur imposait. Réaliser que l'on peut se passer de manger pendant sept jours sans souffrir de la faim, en reprenant ou continuant à pratiquer une activité physique, en ayant un esprit aiguisé, donne une grande force. Personnellement, je me sens moins vulnérable, moins dépendante des aléas de la vie courante. Je peux me passer de manger sans crainte d'être faible, bien au contraire. Et je l'ai constaté, je peux même permettre à mon corps de se soigner en lui épargnant la fatigue d'une digestion. (auto guérison spectaculaire d'une crise d'herpès)

Tout au long de ce voyage vers la découverte de soi, Alain nous a accompagnées avec son sourire, son dynamisme et son amour de la vie. Il a généreusement partagé ses connaissances et compétences très pointues en naturopathie, nutrithérapie et aromathérapie, proposant conférences, visionnages de documentaires pour nourrir notre mental. Il a su fédérer notre groupe, élément si important pour réussir cette cure. Il nous a fait bouger, marcher, nager, nous étirer, respirer. Enfin, grâce aux séances de méditation quotidiennes, j'ai retrouvé sérénité et confiance pour continuer mon chemin vers la découverte de mon être intérieur.

Quant au lieu d'accueil, il est idéal pour ce genre de vécu : simple, habité d'une belle atmosphère. Quant aux hôtes qui nous ont accueillis et fait partager généreusement leurs passions, ce sont deux êtres exceptionnels.

Et puis, cerise sur le gâteau : je ne peux oublier la séance de massage ayurvédique pratiquée par Patricia Risso venue de Toulouse : pendant une heure et demie, grâce à un toucher très affiné, cette magicienne allie huiles essentielles et massage des points énergétiques pour harmoniser la circulation énergétique du corps. Divin !

Merci à toi Alain, à Sylvie ta femme pour sa présence attentive et précieuse, à Patricia.

Merci à toutes les filles du groupe.

A bientôt car je pense ne pas m'arrêter là.

Caroline Mazamet 21/05/15

"Formidable expérience, les effets ont été spectaculaires le mois qui a suivi : une grande vitalité, de la légèreté physique et mentale, plus aucune tension ni de douleur, plus de cheveux qui tombent, plus besoin de lunettes, l'envie de refaire du sport tous les jours. On se sent vraiment "nettoyé" et régénéré. Notre organisme fonctionne beaucoup mieux sur tous les plans. Ce stage a été possible grâce au soutien d'Alain et Sylvie et du groupe car seule je n'y serais pas parvenue. Merci. "

Brigitte Castres 19/04/15

Merci Alain pour ton accompagnement. A très vite pour le 2ème round. Je pense pour ma part avoir repris mes 4 kilos. J'avoue ne pas avoir osé me peser à nouveau. Mais qu'importe car j'ai remis 80% de ma ration animale au placard... Je gère mieux les écarts et j'ai intégré l'activité physique... J'ai changé ma perception des goûts, enfin je connais

mieux mon corps. Je suis plus à l'écoute des informations qu' il me délivre. Cette expérience m'a donné envie de recommencer rien que pour approfondir cette justesse d'instinct. Je me pré- inscris donc pour octobre. Encore merci pour les magnifiques rencontres....je te confirme qu'il est impossible de revenir en arrière. ?."et cela est juste et bon"...comme Qui dirait..
Belle journée à toi.

Khouzama Paris 16/04/15

Cher Alain,

Ce fut une grande joie de pouvoir poursuivre ce jeûne avec ton accompagnement, à te dire franchement, le premier jour m'a semblé presque impossible de le poursuivre mais j'ai découvert à fur et à mesure que rien n'est impossible et je me suis lancé ce défi, j'ai découvert que je peux résister sans manger effectivement j'avais plus faim, moi qui grignotait entre les repas et surtout je fumais 2 paquets par jour, j'ai arrêté actuellement de fumer, j'espère que ça dure.

J'espère pouvoir refaire la même cure en novembre on te tiendra au courant

Bien amicalement

Rima Paris 15/04/15

Voici ce que j'ai envie de dire aux personnes qui n'ont jamais pratiqué le jeûne.

Pendant une dizaine d'années, Je me suis amplement documentée sur la pratique du jeûne. Je voulais par là aider mon mari à résoudre un problème de surpoids, conjugué à des problèmes de santé et de mal être. Ce n'est que cette année que je suis passée à l'acte, et ça a été au delà de toutes mes attentes, de toutes mes documentations.

Les bienfaits physiques et esthétiques recherchés initialement, ne sont rien comparés à la richesse intérieure que le jeûne apporte.

Je me sens plus sereine, comme réconciliée avec une partie de moi-même qui m'était inconnue. Je me sens aussi et surtout plus intuitive, plus instinctive. Je chante à voix haute, chose que je n'imaginai jamais pouvoir faire, et je prends plaisir à le faire.

Et les gens autour de moi sont plus beaux, plus agréables.

C'est une expérience que je compte renouveler sans faute.

Sylvaine Hendaye 28/03/15

En ce qui nous concerne, l'expérience est très positive, on a gagné en dynamisme, plus d'énergie, de nouvelles habitudes alimentaires (plus de fruits et légumes et d'eau)

Fred a même trouvé une source proche de chez nous, et on ne boit plus que cela !!! Enfin presque....

Que du positif, expérience que je conseille autour de moi, et à refaire.

Bises à vous Deux

Laure Rabastens 28/03/15

Bonjour Alain,

Je voulais te remercier pour ce stage qui fût une riche expérience pour moi !
Je recommence à m'alimenter doucement, qqes maux de ventre liés je pense à la remise en route des intestins...Nous apprécions de bons jus de légumes avec mon mari, c'est super !
Bien à toi,

Frédéric Hendaye 24/03/15

Un stage à recommander, sans aucune réserve...

Au départ, c'est tout d'abord la vision du film "Le jeûne, une nouvelle thérapie" qui nous avait convaincu de l'intérêt de pratiquer un jeûne d'une semaine, ainsi que des échanges préalables avec Alain Huot. Mais plutôt que de parler des raisons de le faire (car ce film est visible sur youtube...) je parlerai de la qualité et de l'intensité de ce stage mené de main de maître par Alain.

J'ai pratiqué ce stage avec ma femme fin avril.

Les 3 premiers jours furent un peu "rudes", car d'une part la sensation de faim ne s'apaise que vers le 4ième jour et que d'autre part la météo en début de semaine était plutôt hivernale. Mais dès ces premiers jours, Alain notre maître de stage a su capter notre intérêt avec compétence et brio, insuffler un rythme en nous proposant sans cesse des activités variées et énergisantes : cercles de discussions, méditations, marches, ateliers de réflexion, etc ... La fin de la semaine fût pour nous quasiment jubilatoire, car effectivement, c'est vrai, à partir du 5ème jour, on se sent léger, purifié, et l'on se découvre une énergie que l'on croyait impossible de ressentir après avoir jeûné plusieurs jours. J'ai ainsi été surpris de me sentir tout à fait bien le 6ième jour à la fin d'une marche plus de 3 heures ! Et ce stage n'est pas seulement un stage de jeûne, car tout au long de la semaine, Alain Huot a généreusement partagé avec nous ses connaissances (elles sont étendues) en naturopathie, en nutrition, en aromathérapie et dans des domaines davantage liés à la spiritualité.

Si à la fin du stage j'avais perdu 5 kilos, j'en suis surtout revenu dans un état d'esprit très serein et vraiment enrichi par les enseignements reçus et les échanges avec les autres stagiaires. Car la dynamique de notre groupe fut excellente et les contacts avec les autres stagiaires vraiment intéressants et chaleureux.

Le bénéfice est aussi durable : forts des enseignements qu'Alain nous a prodigués en tant que nutritionniste, nous avons vraiment amélioré notre façon de nous alimenter. Mon poids se stabilise aujourd'hui à 69,5 kg, pour 72 kg avant le stage. Plusieurs semaines après le stage, ma femme et moi nous ressentons davantage d'énergie. Voilà, l'accompagnement d'Alain Huot est vraiment très professionnel, son stage est à recommander vivement.

Myriam Gaillac 30/03/15

Je suis ravie de cette expérience, j'ai acheté un extracteur, et me renseigne sur les producteurs BIO du TARN autour de GAILLAC pour optimiser au mieux.

La vision est toute nouvelle, j'avais déjà commencé mais là, c'est la vitesse supérieure. Mon teint est splendide!!!
Je reprends mon travail demain, j'emporte de jus de carotte, et je te ferai un retour de mes collègues.
J'ai perdu 5 kg et ce matin 1 autre....
J'ai retrouvé une bonne vitalité (j'ai refait une chambre ce week end) cela faisait longtemps que cela ne m'était arrivé..
Je lis le livre de Deepak CHOPRA sur l'arrêt des régimes. C'est très intéressant... Je fais attention au fait de manger, d'apprécier le carré de chocolat...Pourquoi je mange, et j'ai découvert ce qu'est la faim réelle!!!!
Bref je progresse.
Je t'embrasse

Le 19/10/2014 15:37 sur Témoignages
Commentaire de **Jacqueline et Michel**

Merci encore pour cette belle semaine.... et quel professionnel...

Nous avons expérimenté comment peut fonctionner quinze personnes dans le même objectif, nettoyer son corps et son esprit.
Rapidement les masques et carapaces sont tombés et vite un lien d'amitié c'est créé pour ensemble former une belle boule d'Amour.
Aucune difficulté pour accepter le Jeûne car de jour en jour, nous retrouvons vitalité nouvelle et joie de vivre.
Tu nous a appris a nous connecter avec toutes ces énergies de la terre, fait prendre conscience du pouvoir de notre esprit, du pouvoir de notre conscience.
Ce fut une grande remise en question sur notre alimentation et avons expérimenté que "Le Jeune" agissait à la fois sur le plan physique (plus de douleurs) et psychologique (paix intérieure) et quelques kilos en moins.
Une belle aventure que nous n'hésiterons pas a refaire.

Toute notre Amitié

Le 16/10/2014 09:18 sur Témoignages
Commentaire de **Jocelyne-Paris**

"Troisième jeûne depuis plusieurs années, celui-ci fut encore différent. J'ai souhaité continuer ce travail de détoxination qui permet au corps et à notre psychisme d'aller à notre rencontre de très près tout en partageant avec les autres dans cette intimité que les soins inhérents au jeûne engendrent. Tout peut se dire, les barrières s'abaissent devant nos petits maux et ressentis en commun, chaque jour comme une découverte de notre intérieur en lien avec l'extérieur.
Pour ma part, le manque de nourriture ne s'est jamais fait sentir ni dans mon estomac, ni dans ma tête. Probablement en lien avec cette peur de manquer que je n'ai pas, et surtout grâce à ce partage de nourritures affectives, psychologiques et énergétiques.
J'ai encore beaucoup appris sur le fonctionnement de mon organisme, j'écoute ses messages qui réclament des choses encore différentes des précédentes expériences.

Lors du premier jeûne, j'ai continué avec la monodiète, après le deuxième j'ai cessé de manger de la viande et observé une journée de jeûne hebdomadaire. Cette troisième expérience me conduit à supprimer complètement les produits laitiers et adopter un régime adapté à mes douleurs d'arthrose et articulaires parfois bien invalidantes même si j'ai appris à faire avec mes douleurs en les acceptant. D'autres possibles s'ouvrent à chaque fois davantage, alors je prends. Inch'Allah !

Les bienfaits du jeûne me sont évidents et je m'inscris pour le revivre annuellement pour plus de bénéfices dans le temps.

Merci Alain et tout notre groupe de jeûneurs enthousiastes. Beau partage"

J'ai bien pu visionner les photos et je vais en envoyer à chacun dans des messages prochains.

Bien à toi Alain, je t'embrasse chaleureusement. A bientôt

Le 15/10/2014 23:48 sur Témoignages

Commentaire de **Jacqueline et Michel- Anneçy**

Alain, nous voulons te remercier pour ton enseignement riche et ta capacité à transmettre tes connaissances.

Un accompagnement sur le chemin de cette Hygiène Naturelle " Le Jeûne" avec beaucoup de confort, de présence de simplicité et de bienveillance.

Passer une semaine avec toi et le groupe, nous a confirmé qu'il est nécessaire de s'éloigner de sa famille et de ses Amis quant on entreprend un Jeûne.

Par des activités diverses, notre esprit était orienté vers autre chose que la nourriture et aucune sensation de faim.

Conférences, entretiens, débats, comprendre les modifications chimiques et organiques pendant le jeûne, le rétablissement des organes et des tissus .

La libération de l'esprit, plus de calme et de sérénité .Aujourd'hui, il est plus clair pour nous d'intégrer au quotidien une pratique alimentaire plus saine et mieux adaptée.

Les résultats sont très positifs et encourageants.

Le 15/10/2014 18:10 sur Témoignages

Commentaire de **Anne- Paris**

Retour sur ma semaine de jeûne

Cette semaine fut pour moi une découverte sur bien des aspects :

- La confiance en moi ! j'en ai été capable, je l'ai fait sans contrainte ni souffrance ...
- La rencontre de personnes précieuses toutes réunies pour ce jeûne ; une expérience humaine riche en partage, écoute et amour qui ont rendu cette semaine extraordinaire.
- La découverte des capacités de mon corps (et mon esprit) à passer au dessus de petits maux pour mieux se régénérer.
- L'envie de poursuivre une alimentation et une vie plus saine grâce au regain d'énergie que je ressens.

Ce fut donc une très belle semaine avec des alternances randonnées/ soins marins / conférences/repos et une tonne de bouteilles d'eau !!!

Je recommencerai car je suis portée par une énergie positive et je me sens vraiment régénérée ! j'en ai profité pour acquérir un extracteur de jus dès mon retour et je me régale tout en me faisant du bien.

Merci à tout le groupe et à Alain qui nous a accompagné si chaleureusement et m'a appris tant de choses !!
A l'année prochaine

Le **13/10/2014 12:55** sur **Témoignages**
Commentaire de **Reine-Albi**

Bonsoir Alain,

J'ai bien aimé cette union JEUNE et OCEAN.

Les activités randonnées au bord de l'océan et thalasso étaient un bon compromis et d'excellents loisirs.

Le groupe de 15 participants était très sympathique et chaleureux.

J'ai bien apprécié cet alliance santé et spiritualité mais j'aurais souhaité plus de relaxations ou méditations.

Le site grandiose du golfe, face à l'océan, nous incitait à la méditation.

Cette invitation à la nourriture pranique était une belle expérience, merci pour ce beau partage

et j'aimerais renouveler l'expérience.

Amitiés.