

Jeûne accompagné de 48h & Méditations guidées en distanciel



Ouverture des Sens-Cœur-Corps-Esprit

Week-end du Vendredi 22 septembre (1^{er} RDV à 20h)
au dimanche 24 septembre 2023 (fin des rencontres à 18h)

Jeûne accompagné de 48h & Méditations guidées en distanciel salle zoom

Danou Wagner
Coach Émerge & SenS
Pleine Présence - Pleine Conscience
Vivre Libre Léger et Joyeux
Praticienne Psycho-énergétique
(EFT-DRTMO-EMDR)
Consultation en distanciel

&

Sylvain Delcus
Médecin en Centre de Rééducation
et de Réadaptation
(Région Bretagne)
Instructeur MBCT
(Thérapie cognitive basée sur
la Pleine conscience)



«Le jeûne est au corps ce que la méditation est à l'esprit.
La méditation et le jeûne sont 2 démarches qui consistent à s'alléger,
à répondre à des difficultés par du moins plutôt que par du plus...»
Christophe André

Danou et Sylvain vous invitent à alléger votre Corps,
votre Cœur et votre Esprit pour plus de légèreté d'Être...

Pendant ce Week -end de 48h, nous serons ensemble reliés avec le coeur

Nous vous proposons **différentes rencontres et attention bienveillante**,
à l'écoute de notre Corps, de notre Cœur et de notre Esprit
favorisant ainsi l'ouverture à de tous nos sens,
les laissant juste être présents, sans nous y accrocher

Ensemble et individuellement, tout au long de ce week-end
lors des temps de pause, lors des rencontres en groupe
nous partageons notre intention d'être en pleine conscience
sans jugement, avec bienveillance,
étant l'Observant de ses sensations, de ses émotions, et de ses pensées.

Les accepter sans s'y attacher, permettra à chacun et à chacune
de lâcher ce qui n'est plus, de lâcher ce que nous anticipons
et qui par conséquent n'est pas arrivé et peut être n'arrivera jamais ...

Des temps de pratique de pleine conscience,
de pleine présence au mouvement (doux et accessibles à tous)
seront proposés par 2 participantes : Kendaore et Joanna
.... et bien d'autres expérimentations à découvrir,
**des méditations accompagnées, des temps d'échanges,
des questions- réponses tout au long de ce week-end**

Nous vous invitons à participer en gardant à l'esprit,
l'intention profonde de vous faire du bien,
de vous accueillir à votre propre porte pendant 48h,
lâchant les pensées qui nous donnent l'idée
d'une possible contrainte,
observant les hauts et les bas que nous partagerons
et que nous verrons ainsi, progressivement, avec plus de lucidité.

**Ce temps d'attention bienveillante que nous nous offrons
est un véritable « Bain de Jouvence » et de Paix Intérieure.**

Sylvain vous partagera
lors de notre 1^{ère} rencontre
quelques informations concernant les différents types de jeûne
et ce qu'il est intéressant de savoir quant à leurs effets sur le corps

**Pendant tout le week-end Sylvain et Danou
co- animent les rencontres**

du vendredi soir - samedi matin et après- midi - dimanche matin et après-midi
Ils resteront disponibles - hors moments de rencontre du groupe -
si besoin pour vos demandes individuelles

**Vous contacterez sur WhatsApp Sylvain ou Danou
selon la nature de votre question...**

**Vous disposerez après votre inscription d'une liste de ce que vous pouvez
consommer... quelle quantité ? quand ? comment ?**

pendant ces 48h de Jeûne Buchinger, jeûne hydrique
afin d'avoir cela à votre disposition pendant le week- end

Toutes les autres consignes vous seront partagées lors de la rencontre
du vendredi à 20h soit la 1^{ère} rencontre de groupe

NB : Avant de pouvoir vous inscrire, un petit point sur votre santé nous permettra
d'évaluer les bénéfices potentiellement attendus de votre jeûne,
mais également de détecter un risque éventuel lié à un traitement
ou à un état de santé fragilisé.

Votre inscription vous sera confirmée après la réception
de ce questionnaire
et celle de votre règlement après la validation de votre participation

Le règlement se fait par virement à l'Association Émerge et SenS
(Association sans but lucratif créée depuis 2010)

Montant : 110.- euros

Si difficultés financières prendre contact avec Da-Nou.

Nous serons volontairement un groupe restreint afin de favoriser les échanges.
Merci de ne pas attendre la dernière minute pour vous inscrire !

Pour vous inscrire via le site <https://www.emerge-et-sens.com>
envoyez directement la fiche contact en cochant la case concernée
par votre demande afin d'obtenir votre fiche de pré-inscription
Vous pouvez également la demander par mail

danou@emerge-et-sens.com - Tél sms : 06 12 570 244

N'hésitez à partager cette information avec vos amis !

Chaleureusement Sylvain et Danou