



# Réseau Jeûne et Bien-être

Livret de stage  
E.M.C

Si tu veux que quelque chose change  
tu dois d'abord chez toi changer quelque chose





**Jeûne & Bien-Être®**

L'alliance du jeûne et de la randonnée

*Le Réseau*

## Sommaire

### Programme tables rondes

**Premier jour : dimanche**.....page 5

Les séances EMC : 1er étape

**Deuxième jour : lundi**.....page 8

Le rôle d'encadrement d'un EMC

**Troisième jour : mardi**.....page 10

La répartition des tâches (grand groupe)

**Quatrième jour : mercredi**.....page 12

Les séances EMC : 2ème étape

**Cinquième jour : jeudi**.....page 14

Les recettes : (grand groupe) bouillon, potage  
Buchinger, reprise anticipée

**Sixième jour : vendredi**.....page 18

La soirée de reprise (grand groupe)

# Préambule

Nous sommes très heureux de vous accueillir dans notre Réseau et dans son centre historique du Vercors pour cette semaine de jeûne réservée aux nouveaux partenaires.

Ce livret a pour objectif de vous accompagner tout au long de cette semaine.

Tout d'abord nous voulons que vous viviez cette semaine de jeûne comme nos stagiaires et donc comme vos futurs stagiaires le vivront dans vos propres centres. Pour cela l'aspect formation est programmé au minimum et de la façon la plus efficace possible, c'est à dire par l'observation et le ressenti que vous en aurez.

Pour vous guider, vous trouverez dans ce livret les 6 points les plus importants de nos stages (1 par jour). Pour chacun de ces points nous vous proposons de noter tout au long de vos journées et en amont de chacun des sujets abordés, ce que vous observez, en 3 dimensions :

- **Mes observations** : ce que j'observe , ce que je vis, mes réflexions, les éléments que je ne veux pas oublier, mes notes personnelles...

- **Mes questionnements** : les points qui ont besoin d'être éclaircis, les points que je ne connais pas, mes incertitudes, mes doutes...

- **Mes étonnements** : ce qui peut me surprendre, ce qui sort de mon référentiel, ce qui n'est pas en accord avec mes habitudes ou pratiques, ce que je ne comprends pas...

Chaque jour nous consacrerons (en sous groupe et parfois en grand groupe) 3/4 d'heure pour répondre à toutes vos questions sur le sujet prévu pour la journée. Cette table ronde se déroulera tous les jours de 18h 15 à 19h 00. Ainsi, vous pourrez, à ce moment là poser toutes vos questions et/ou exprimer vos étonnements. Nous répondrons et transmettrons avec une totale transparence nos ressentis, nos pratiques et leurs justifications. Vous pourrez alors prendre des notes sur la partie "**Mes notes personnelles**"

Nous utiliserons la pédagogie du questionnement et nous ne ferons que répondre à vos questions sans retenue. En dehors de ces rendez-vous quotidiens, nous ferons notre travail de la même manière que d'habitude : vous serez "chouchoutés" comme n'importe lequel de nos stagiaires habituels.

Hormis le rappel de quelques procédures, ce livret est donc un guide qu'il vous appartiendra de remplir vous même, avec la matière que vous aurez récupérée tout au long de cette semaine.

Nous vous souhaitons un excellent jeûne dans le Vercors

Evelyne PICCO : responsable des processus du groupe Jeûne & Bien-être  
Eric LEDUN : Fondateur et Président du groupe Jeûne & Bien-être

# Premier jour : dimanche

## Les séances EMC : 1ère étape

Rappel de la procédure :

### Eveil Corporel

---

#### Objectif général :

Accompagner, soutenir, aider les stagiaires à vivre au mieux cette semaine de jeûne, grâce aux techniques spécifiques de chaque praticien.

#### Objectifs particuliers :

- Les techniques respiratoires au niveau des différents espaces (ventral, diaphragme, pulmonaire, claviculaire) afin d'améliorer l'oxygénation du sang et de décongestionner la sphère hépatobiliaire pour un mieux être abdominal.
- Les exercices de Relaxation dynamique alliés aux techniques respiratoires afin d'optimiser le travail d'élimination des différents émonctoires, favorisant ainsi la détoxification de l'organisme.
- Les visualisations guidées afin de permettre une revitalisation des centres énergétiques, pour relier ainsi le corps, l'émotionnel, et l'esprit .

#### Les enjeux jour après jour :

**Dimanche** : s'ancrer, apprendre la concentration, se libérer de ce qui nous encombre, trouver son équilibre.

**Lundi** : prise de conscience de la zone ventrale qui assure l'élimination des déchets.

**Mardi** : porter son attention sur la zone digestive, au niveau du plexus solaire car cette zone convertit ce que nous absorbons (les aliments, les idées, les émotions).

**Mercredi** : maîtriser sa respiration avec la cohérence cardiaque pour apaiser le cœur ,ce qui a pour effet de réduire le stress et l'anxiété.

**Jeudi** : zone de la gorge ,travail sur les sons, la voix, positiver le futur.

**Vendredi** : découvrir son arc en ciel intérieur, et les deux hémisphères du cerveau ,pour optimiser la prise de conscience des changements apportés par cette semaine de jeûne.

















# Cinquième jour : jeudi

**Les recettes** : bouillon, potage Buchinger, reprise anticipée

**Rappel de la procédure :**

<b>Procédure Bouillon pour 15 personnes</b>			
Couper les légumes en morceaux et les mettre dans l'eau froide. Porter à ébullition puis réduire la température pour laisser à peine frémir et infuser pendant 1h30 à 2h, selon la quantité. Ne pas laisser bouillir. <b>Attention ! Eviter oignons, choux</b>			
<b>JOUR</b>	<b>QUANTITE EAU</b>	<b>POIDS LEGUMES</b>	<b>LEGUMES (pour exemple)</b>
SAMEDI	17 litres	3 Kg	Poireaux Blettes Carottes Céleris/Brocolis
DIMANCHE	15 litres	2.5 Kg	Betteraves Blettes Carottes Céleris
LUNDI	13.5 litres	2.2 Kg	Courges Céleris Carottes
MARDI	11.5 litres	2 Kg	Blettes Carottes Courgettes Artichaut
MERCREDI	9.5 litres	1.8 Kg	Fenouils Céleris Poireaux Blettes
JEUDI	8 litres	1.5 Kg	Poireaux Blettes Céleris Carottes
<b>TOTAL</b>	<b>74.5 litres</b>	<b>13 Kg</b>	

## **Potage Buchinger par personne :**

50 g de légumes cuits mixés dans 25 cl de bouillon.

Filter pour enlever tous les petits morceaux avant de servir.

# Reprise prématurée :

---

## Quand :

- Epuisement ou état émotionnel persistants malgré la mise en place du niveau 3
- Limite de perte de poids atteinte, pour une personne ayant peu de réserves : maximum 5%

## Comment :

- Dès le mardi soir : toujours préparer 1 dose de pruneau- graines de lin, au cas ou.
- Décision prise **par l'équipe** après concertation et validée par le responsable de centre
- Expliquer notre décision à la personne concernée : une reprise prématurée est souvent vécue comme un échec.  
Or rester en état de stress bloque l'élimination, et irait ainsi à l'encontre du résultat recherché. La personne a bien jeûné jusqu'à présent, elle va continuer en alimentation hypotoxique, tout aussi efficace dans son cas, et ainsi profiter tranquillement de la suite de son séjour.  
La victoire pour elle n'est pas de continuer à jeuner, mais d'accepter la reprise.

## La reprise :

- Pruneau + graines de lin
- Repas : 2 à 3 heures après
  - ✓ Légumes cuits, avec bouillon, entiers ou éventuellement en soupe
  - ✓ Herbes aromatiques pour agrémenter (thym....)
- Sans sel, sauf si nausées ou hypotension ou tachycardie persistantes.
- Si la reprise est très précoce : diversifier avec légumes crus.
- Petit-déjeuner : fruits (pomme, banane)
- Le soir : potage Buchinger avec le groupe

**Veiller à ce que la personne prenne ses repas à l'écart du groupe.**

















*Faire le vide,  
se ressourcer  
et se retrouver...*

*Osez le bien-être !*

Offrez-vous une cure de jeûne dans les plus belles régions de France et au Maroc.

- ☛ Une implication sans réserve, nos centres n'organisent que 10 semaines par an.
- ☛ Un encadrement composé de 5 personnes, 7j/7 et 24h/24.
- ☛ Tous nos centres bénéficient d'une certification Qualité (64 points de contrôle).
- ☛ Une semaine de bien-être total, avec selon les centres, en plus de la randonnée quotidienne, des activités variées : sophrologie, massages, yoga...

Choisissez  
votre centre de jeûne sur  
[jeune-bienetre.fr](http://jeune-bienetre.fr)



**Jeûne & Bien-Être®**

L'alliance du jeûne et de la randonnée

*Le Réseau*