

*« Celui qui veut voir l'arc-en-ciel  
doit apprendre à aimer la pluie »  
Paulo Coelho*



Vivez cinq jours de jeûne hydrique,  
de **retour à SOI**  
En Pays d'Othe à 40 minutes de Troyes  
Dans un lieu de **CALME**,  
de  
**RESSOURCEMENT TOTAL.**



<http://www.boisgerard.fr>

### Le Jeûne

Se basant sur des pratiques ancestrales, le jeûne permet le désencrassement, l'élimination des déchets et toxines stockées dans nos tissus graisseux. Le jeûne hydrique (eau, jus de fruits très dilués, tisanes) nettoie en profondeur l'organisme. Les agressions et les dysfonctionnements de notre vie moderne occasionnent de nombreux maux physiques et psychiques. Le temps du jeûne est celui de la méditation et du discernement nécessaire pour nous soustraire aux habitudes sclérosantes. Ce sera le moment des prises de conscience sur notre façon de nous alimenter, sur nos habitudes à ce niveau-là, le moment de revoir notre hygiène de vie alimentaire et peut-être aussi notre hygiène de vie générale.

Le jeûne, c'est un moment de rupture avec nos habitudes, un temps pour SOI.

### La Randonnée

La marche est l'une des manières les plus faciles, les plus sûres et les plus agréables pour garder la forme, gérer le poids, tonifier les muscles, diminuer le stress, améliorer la santé, accroître la qualité et la durée de notre vie, pour nous reconnecter avec la nature. Les rythmes de randonnée sont toujours adaptés à la personne qui marche le moins vite. La marche apporte le calme mental et induit un sommeil de qualité. La marche atténue le sentiment de dépression, améliore la créativité, accroît la confiance en soi et renforce le sentiment de bien-être. Les randonnées se feront en silence durant le jeûne.

### La méditation

Le principe de base de la méditation est de développer notre attention et notre concentration. Le développement de ces deux seules facultés peut avoir des répercussions extraordinaires sur toutes les dimensions de notre vie. En réalité, toute la journée, les pensées se succèdent dans notre esprit, sans répit. On utilise d'ailleurs les termes "perdu dans ses pensées" ou "noyé dans ses pensées" ou encore "absorbé dans ses pensées". En effet, par LA MÉDITATION, nous nous libérons de l'hyperactivité du mental, nous nous connectons à notre « monde intérieur ». Ainsi, progressivement, par des pratiques régulières de méditation, le CALME et la SERENITE s'installent dans notre VIE. Nous devenons un être pacifié.

*« Si tu crois que tu peux changer le monde,  
alors commence par te changer toi-même ».*



ROBERT ET JOSIANE  
SCHIRCKER

8 RUE DE MONTAPHILANT  
10290 TRANCAULT  
TEL: 03 25 24 49 05  
06 11 97 38 50

COURRIEL: [j.schircker@gmail.com](mailto:j.schircker@gmail.com)  
SITE INTERNET: [de-moi-a-soi.e-mon-site.com](http://de-moi-a-soi.e-mon-site.com)

BOIS GERARD  
10130 CHESSY LES PRES  
[www.boisgerard.fr](http://www.boisgerard.fr)

## SEMINAIRE DE RANDONNEE JEUNE ET MEDITATION AU DOMAINE DE BOIS GERARD

**Du 18 au 22 juillet 2014**



**Encadré par Josiane et Robert SCHIRCKER**

**Praticiens-enseignants  
du Reiki Traditionnel et de la Méditation**

**Josiane: infirmière  
conseillère en hygiène alimentaire**