



Jin Shin Jyutsu

Association
JIN SHIN JYUTSU
Se soigner par les mains

vous propose...

Jeûne et Rando & Jin Shin Jyutsu

du 22 au 29 mai 2021

dans le Cantal, à la frontière entre le Lot et l'Aveyron

Le **JEÛNE** est dit de type Buchinger, selon la méthode de la clinique allemande du même nom. Cela consiste à consommer uniquement des liquides (eau principalement, complétée par des bouillons, tisanes, jus de légumes et jus de fruits).

Le jeûne entraîne une détoxination profonde et permet par la suite un retour à une alimentation plus équilibrée.

L'exercice physique des **RANDONNÉES légères** favorise la bascule métabolique vers l'auto-restauration, préservant la masse musculaire et stimulant l'élimination des toxines stockées dans la masse grasseuse.

La pratique du **JIN SHIN JYUTSU** va participer à ce grand « nettoyage » qui sera à la fois physique et psychologique.

Le Jin Shin Jyutsu, un art de soins développé au Japon, utilise l'apposition des mains pour harmoniser l'énergie vitale qui circule dans notre corps. Il revitalise et rééquilibre le corps, les émotions et le mental.

Jiro Murai, qui redécouvrit les bases de cet art ancestral, associa le jeûne et la médiation à l'apposition de mains pour mieux ressentir la circulation de l'énergie dans son corps et affiner ainsi le tracé des flux énergétiques qu'il avait découvert.

Le fait d'être dans un **cadre privilégié** et éloigné des tentations alimentaires, permet de se nourrir différemment, de s'oxygéner dans la nature, tout en en profitant du **soutien des accompagnateurs** et de la **stimulation du groupe**.

**Allier jeûne, randonnées et séances de Jin Shin Jyutsu
permettra de vous ressourcer et de prendre soin de vous –
des vraies vacances pour le corps et l'esprit !**



Un magnifique gîte dans le Cantal

à 20 km environ à l'est de Figeac, en campagne au calme, à la jonction de 3 départements : Aveyron, Lot, Cantal.

Gîte dans une maison du XVIIIème siècle, entièrement rénovée, sur un terrain de 5000 m², espaces verts, terrasses couvertes, terrain badminton, etc.

Programme

- Jeûne de 6 jours (avec possibilité de passage en mono-diète), accompagné par un(e) organisateur(trice) Jeûne et Randonnée certifié(e)
- Ateliers sur la pratique du jeûne et ses bienfaits
- Atelier sur la reprise après le jeûne
- Une balade ou randonnée par jour (suivant le niveau et l'envie des participants)
- Séances d'aide à soi-même et éventuellement échange de séances JSJ (pratique guidée, accessible aux débutants)
- Ateliers découverte ou approfondissement JSJ (suivant le niveau et l'envie des participants)
- Éventuellement des séances individuelles JSJ (à la demande, avec supplément*)
- Et d'autres activités en option : Yoga, Méditation, etc.

Participation

Ce tarif inclus l'hébergement et l'accompagnement, les ateliers et animations, la purge, les boissons, bouillons et le repas de reprise après le jeûne.

- en chambre individuelle : 590 €
- en chambre double : 450 €
- couple, en chambre double, lit double : 840 €

⇒ *Nous vous proposons une **réduction de 10 %** pour les **inscriptions avant le 15 février 2021...***

(+ 15 € pour l'adhésion à l'association pour les non-membres)

*Séance individuelle JSJ : participation libre et consciente

Contact et renseignements

Eva Nieporte 05 56 25 79 09, jsj-asso@nordnet.fr

Modalités d'inscription et d'annulation

Suite à votre **inscription** (voir en bas de page) vous recevrez un **questionnaire** concernant notamment votre état de santé* Quand vous nous l'aurez retourné, l'accompagnateur Jeûne et Rando vérifiera si vous êtes apte à faire un jeûne. Puis, si tout va bien, vous recevrez un email de confirmation de notre part. (Vous pourrez à tout moment échanger avec l'accompagnateur de jeûne et lui poser vos questions.)

Vous devez alors valider votre inscription avec un chèque de 150 € pour les **arrhes**.
Chèque à l'ordre de JIN SHIN JYUTSU,
Adresse : Association JIN SHIN JYUTSU, 8 Jouanhaut, 33113 ST SYMPHORIEN

Le **solde** sera à régler le 1^{er} jour du séjour par chèque ou en espèces.

En cas d'annulation liée à l'état d'urgence sanitaire, vos arrhes seront remboursées. Pour tout autre motif d'annulation **avant le 20/04/2021**, vos arrhes seront remboursées.

Environ 4 semaines avant le début du séjour, vous recevrez un email avec tous les renseignements utiles, notamment sur la préparation du jeûne et la reprise après le jeûne.

** Le Jeûne Buchinger s'adresse à des personnes majeures en bonne santé. Il est strictement contre-indiqué en cas de grossesse, allaitement, traitements médicamenteux lourds, d'ulcères (estomac ou duodénum), troubles psychiques et troubles du comportement alimentaire, diabète et maigreur excessive (IMC < ou = 18). En cas de doute, **nous vous conseillons de prendre l'avis de votre médecin traitant.***

INSCRIPTION Jeûne et Rando & Jin Shin Jyutsu du 22 au 29 mai 2021:

Prénom NOM :

Adresse postale :

Adresse mail :

N° téléphone :

Je souhaite réserver une chambre : individuelle / double (rayer la réponse inutile)

Remarques :

Inscription à retourner par mail à : jsj-asso@nordnet.fr

ou par courrier à : Association JIN SHIN JYUTSU, 8 Jouanhaut, 33113 ST SYMPHORIEN