



Université d'été

Stage de Jeûne *Jeûne, Rêves et Méditation : au-delà de la Détox!*

Du 17 au 24 août 2020
« La Huberderie » 53390 La Rouaudière

“Le jeûne fait chanter l'âme” Rumi, poète soufi du XIII^{ème} siècle

Pratique spirituelle millénaire, le jeûne ne se résume pas à une détox corporelle bien qu'elle en soit indissociable. Cette semaine de jeûne met l'accent sur les pratiques de contemplation, de méditation guidée, de travail avec les rêves, de marche consciente, qi gong et plages de silence

“N'importe quel sot peut faire un jeûne. Seul le sage sait le terminer”

Un organisme purifié exige délicatesse et conscience dans la reprise alimentaire pour mettre en place des changements durables. Nous intégrons reprise et conseils pratiques pour poursuivre le processus de retour chez soi

AU PROGRAMME

- 5 jours de jeûne basé sur des jus verts, élixirs de plantes et bouillons de légumes avec Didier Cuzange
- Encadrement du jeûne: bilan quotidien individualisé et outils de médecine chinoise (acupression/acupuncture et Qi Gong thérapeutique), avec Liliane Papin
- Travail sur les rêves que fait surgir le jeûne, avec Jeanne Lacourt
- Méditations guidées, avec Liliane Papin
- Forums de discussion et approfondissement du travail intérieur avec Liliane Papin et Jeanne Lacourt
- Retour progressif à l'alimentation avec recommandations personnalisées pour le retour chez soi

Inclus avec le stage

- “Dernier repas” du dimanche
- Repas du samedi et petit déjeuner du dimanche avant le départ
- Trampoline pour oxygénation

Ne sont pas inclus mais à disposition

- Séances de massage avec les thérapeutes présents
- Bol d'air Jacquier (oxygénation)

L'ENCADREMENT DU STAGE

Liliane Papin, PH.D, D.O.M (Doctor in Oriental Medicine, NM, USA, 2004), thérapeute certifiée en acuponcture et pharmacopée (NCCAOM, USA), auteure du livre « Les Trésors de la Médecine Chinoise pour le Monde d'aujourd'hui » (Trédaniel, Courrier du Livre, 2015), a vécu six ans au Japon et se passionne depuis plus de 30 ans pour la culture orientale. Elle partage son temps entre les USA et la France avec son conjoint et compagnon Didier Cuzange. Liliane Papin offre une approche innovante liant médecine chinoise et science moderne, corps physique et psycho spirituel pour en extraire l'essence d'une médecine écologique adaptée aux besoins de notre temps

Jeanne Lacourt, MS, LPC, PhD, membre de la tribu des Menominee dans le Wisconsin (USA), professeure à la faculté des Études Amérindiennes, psychoanalyste jungienne, auteure et éditrice d'ouvrages sur l'éducation traditionnelle amérindienne et sur les questions raciales, focalise ses recherches sur les points de convergence entre traditions amérindiennes et psycho analyse jungienne. Elle nous guide dans un riche travail intérieur d'exploration de nos rêves et quêtes intérieures pour y retrouver mythes personnels et collectifs. Ces dimensions oubliées nous ramènent à notre statut humain d'interdépendance avec le monde du vivant tandis que les mythes aborigènes nous rappellent qu'il est plus que temps de passer d'un rapport d'exploitation à celui, fondamental, de réciprocité.

Didier Cuzange, chef cuisinier avec plus de 30 ans d'expérience dans la restauration, spécialisé dans la cuisine végétalienne et vivante. Ayant également travaillé au Tree au life, centre de jeûne et cuisine crue aux USA, Didier nous préparera jus et bouillons pour accompagner le jeûne et guidera les participants à un retour graduel à une alimentation équilibrée

Anne & Patrice Savin, vous accueillent à La Huberderie, dans leur centre de formation créé en 2010.

Ils ont pour vocation de recevoir des thérapeutes animant des stages liés au Bien-être. Pour cela ils ont mis tout leur coeur dans la rénovation de ce lieu en proposant un cadre confortable, verdoyant, calme et inspirant où chacun peut à loisir se ressourcer et trouver des conditions propices à l'épanouissement de l'âme et du corps

Stage de Jeûne : au-delà de la Détox !

Coût du stage :

- 480 € si inscription après le 1er juin 2020
- 440 € si inscription avant le 1er juin 2020

Note : 80 € d'acompte sont demandés à l'inscription pour réserver votre place. Non remboursable sauf cas de force majeure avec justificatif.

Chèque à l'ordre de : Dr Liliane Papin, 16 rue de Nantes, 72000 Le Mans

Tarif dégressif pour ceux/celles qui veulent suivre deux ou trois stages en continu:

- Inscription pour deux stages : 440 € le stage (inscription après le 1er juin) ou 420 € si inscription avant le 1er juin
- Inscription pour trois stages : 420 € le stage (inscription après le 1er juin) ou 390 € si inscription avant le 1er juin

Coût de l'hébergement en résidentiel et pension complète :

1 stage 7 jours : 630 €/pers/stage en chambre individuelle — 532 € en chambre double

2 stages 14 jours : 595 €/pers/stage en chambre individuelle — 504 € en chambre double

3 stages 21 jours : 560 €/pers/stage en chambre individuelle — 476 € en chambre double

Tarif Camping (3 places maximum) ou camping car (3 places maximum) : 410 € / pers / stage

Draps et serviettes fournis sur chaque lit

Lieu du stage: Gîte La Huberderie, Route de Senonnes, 53390 à La Rouaudière

Au centre d'un rectangle Rennes - Nantes - Angers - Laval, la Huberderie peut être rapidement rejointe depuis différentes routes et gares en provenance de ces villes. Pour réserver votre hébergement à la Huberderie, contacter Anne au 02 43 70 14 45 ou anne.savin@orange.fr / www.la-huberderie.com

Pour tous renseignements complémentaires concernant les stages:

Dr Liliane Papin universitedete20@gmail.com ou 06-44-14-38-50

Ne sont pas inclus dans le coût du stage: Frais de transport ;
Journées supplémentaires d'hébergement avant ou après le stage
(Merci de nous signaler comment vous comptez vous rendre sur place afin, si besoin, de vous aider à organiser un co-voiturage depuis la gare d'arrivée)



Bulletin d'inscription à compléter LISIBLEMENT (surtout le e-mail) à joindre à votre acompte

Nom et prénom :

Email :

Téléphone :

Je m'inscris au stage du 17 août (arrivée le lundi 17 août au soir après 17h) au 24 août (départ après le déjeuner du lundi 24 août) **Jeûne, Rêves et méditation** et verse un acompte de 80€ en chèque. J'ai noté que je règlerai le solde à mon arrivée au soir et que l'acompte n'est pas remboursable (sauf cas de force majeure).

J'écris au dos du chèque "facture" si besoin

Date: Signature

Note :

Il sera demandé d'envoyer une lettre informant sur son état de santé général, ce stage de jeûne n'étant pas un stage à but médical