



PACIFLOR

LE JEÛNE A DOMICILE ACCOMPAGNE PAR PACIFLOR

Cet accompagnement spécifique de jeûne à domicile s'adresse aux personnes désireuses de pratiquer le jeûne sur une six jours, en étant conseillé et suivi tout au long de la pratique. Cette manière de pratiquer le jeûne, différente de la pratique en résidentiel avec Paciflor, permet néanmoins d'expérimenter les bienfaits du jeûne tout en restant chez soi, de manière autonome mais encadrée et suivie, et pour un budget adapté.

Pourquoi jeûner ?

Que ce soit pour éliminer les toxines, se détoxifier, booster son système immunitaire, renouveler ses cellules et relancer les différentes fonctions de son organisme. Que ce soit pour reprendre sa santé en main et retrouver son bien-être, changer sa façon de gérer et de voir son hygiène de vie et alimentaire. Ou bien pour vivre une expérience nouvelle, prendre un nouveau départ par le biais d'une rencontre avec soi-même (corps et esprit), etc... le jeûne est une pratique naturopathique aux nombreux bénéfices qui ne sont plus à démontrer.

Déroulement de l'accompagnement

L'accompagnement est fait **sur-mesure** en fonction de vos objectifs, vos besoins et votre état (physique, émotionnel, et psychique). Une préparation personnalisée et un bilan IOMET (définition des objectifs, conseils alimentaires, programme quotidien naturopathique et nutritionnel, programme de jeûne type « Buchinger », etc...) interviennent bien avant le début du jeûne pour vous permettre de tirer le meilleur parti de votre expérience, et **se poursuit en sortie de jeûne** pour vous donner les clés d'une santé préservée et optimum dans le cadre d'une hygiène de vie et alimentaire en conscience. Une bonne descente alimentaire et une reprise soignée sont les garants d'un jeûne réussi.

Tout au long de votre semaine de jeûne, vous serez **suivi quotidiennement avec un bilan journalier et des conseils adaptés**, ainsi qu'en sortie de jeûne afin de **prolonger et préserver les bénéfices du jeûne** et 1 mois après la sortie de jeûne où un **dernier bilan** sera effectué.

Se faire accompagner par un-e naturopathe expérimenté-e et une infirmière

Il est tout à fait possible de jeûner seul. Toutefois, en particulier pour les personnes qui ne l'ont jamais pratiqué, il est beaucoup plus judicieux d'être accompagné et de se faire superviser par un naturopathe expérimenté et une infirmière. En effet celui/celle-ci saura vous apporter des conseils ciblés lors, par exemple, des événements liés à la détoxification qui peuvent survenir en début ou en cours de jeûne. Fort de 6 années d'accompagnement de centaines de jeûneurs, Paciflor dispose de l'expérience nécessaire et sécurisante pour vous suivre au cours de votre jeûne.

Par ailleurs, se lancer seul peut ne pas s'avérer aussi simple qu'il n'y paraît. Lors de cette période particulière, une des difficultés peut être de gérer l'environnement, si l'on poursuit son activité, ou l'entourage si on reste à domicile.

Le naturopathe est présent également pour apporter du soutien en cas de difficultés autres que le jeûneur pourrait rencontrer, qu'elles soient d'ordre émotionnel ou psychique.

Mais avant tout, le naturopathe-accompagnant est à votre écoute et saura vous donner les conseils personnalisés indispensables à une expérience du jeûne la plus réussie et efficace que possible en termes de préparation et de processus de changement engagé avec cette pratique.

En effet, les erreurs (souvent fréquentes chez les novices) peuvent faire perdre tous les bénéfices en sortie de jeûne ou entraîner des difficultés dès le début du jeûne en cas de préparation non-adaptée voire, pire, inexistante.

Nous sommes là pour vous aider également à réussir votre sortie de jeûne par le suivi et les conseils de la reprise alimentaire. Et nous vous guideront vers une démarche de santé globale et holistique notamment au travers d'une alimentation santé, idéale et adéquate.

Pourquoi Jeûner ?

La principale fonction du jeûne est l'auto-réparation du corps, en lui laissant cette possibilité (innée) par une mise au repos du système digestif. C'est passer sur un autre mode de fonctionnement, jeûner, c'est arrêter de s'alimenter mais pas de se nourrir.

Les bienfaits du jeûne :

Renforcement du système immunitaire

Repos du système digestif

Élimination des toxines et des toxiques

Normalisation de la flore intestinale

Diminution des processus inflammatoires

Sentiment de sérénité par renforcement de la sérotonine

Préservation des cellules saines et élimination des cellules malades

Meilleur aspect de la peau

Gain de vitalité et d'énergie

Régénération et rééquilibrage de l'organisme

Perte de poids, et diminution de la masse grasseuse

Normalisation de tension artérielle...

Les contre-indications au jeûne

Grande fatigue et épuisement, troubles du comportement alimentaire, faiblesse et arythmie cardiaques, cancer, ulcères peptiques, maladies rénales, tuberculose, états pré et post-chirurgicaux, carences nutritionnelles sévères, grossesse et allaitement, maigreur, psychoses et phobies, diabète de type 1, dégénérescence musculaire, décollement de la rétine, hyperthyroïdie mal compensée.

Forfait 6 jours de jeûne à domicile : 200 euros

- 1 bilan de terrain IOMET commenté lors du jeûne (rdv téléphonique)
- Descente alimentaire coachée, programme du jeûne, préparation sortie de jeûne, vidéos d'activités.
- Bilan et suivi quotidien par Zoom/tel/whatsapp + email illimité
- Suivi holistique tout au long du jeûne, en sortie de jeûne et reprise alimentaire

Ensemble : Plus forts et solidaires

Olivier Blain et Michèle Paris Naturopathes.

Quelques témoignages suite au Jeûne à domicile d'Avril 2020

« Je voyais chaque année les propositions de Jeûne Paciflor dans des endroits incroyables mais je n'arrivais pas à l'intégrer dans le planning familial et professionnel ... Quand j'ai pris connaissance de ce jeûne à distance cela m'a séduite surtout en cette période de confinement !

Michèle et Olivier nous ont accompagnés royalement lors de ces 6 jours. Force de propositions chaque jour, ils nous ont nourris intellectuellement et physiquement de vidéos sur l'activité physique et sur leurs connaissances diverses. Un Gand moment de partage enrichi des vidéos de Danse de Morgane et des méditations de Pol. Je me suis sentie véritablement accompagnée et intégrée à un groupe malgré la distance. Cette période de jeûne m'a véritablement plu et je vous le recommande sans hésiter, vous ne le regretterez pas ! » Un grand merci à vous.

Bises à vous. Myriam

Une magnifique et puissante expérience que je conseille vivement ! Un voyage intérieur en profondeur accessible à tous : beauté et richesse des cadeaux reçus par la Vie c'est fort. Michèle et Olivier sont disponibles, à l'écoute et offrent toujours de très bons conseils. Très pédagogues, la distance est transparente et les moyens technologiques actuels permettent une prise de contact rapide en face à face via les vidéos.

A domicile, on reste dans sa bulle avec son propre univers : c'est géant. Partages avec le reste du groupe qui véhiculent une énergie intéressante juste avant de recevoir le bouillon du soir : 👍

Franchement, tout y est dans le respect de chacun. Le confinement est la situation idéale pour se faire du bien et vous refaire une beauté intérieure 🙏

N'hésitez pas, offrez-vous le meilleur des cadeaux pour vous même !

Bien à vous, Claire

"Un jeûne pendant le confinement ? C'est une excellente idée !

J'apprécie de le faire à mon rythme, tout en étant bien accompagnée. La journée est occupée avec des rendez-vous pour faire le point, des propositions de gym ou de danse, des méditations, des conférences sur le processus du jeûne..., sans oublier les moments de repos, et les marches...

Et en période, il n'y a pas de tentation extérieure. C'est vraiment un temps pour soi !

Je recommande vivement !"

Marie-Pierre

J'ai déjà fait plusieurs stages " Jeune et randonnée" En m'inscrivant à un stage " jeune à distance", j'étais perplexe : j'ai le congélateur plein, la boulangerie à coté.....mais non, je suis très contente, je tiens très bien et le coaching est super. Le seul problème, chez soi on se croit obligée de faire certaines tâches ménagères, il faut lâcher prise. Marie.... eh oui, aussi confinée !

Marie

www.jeune-naturopathie.fr