



Marie-Odile **SANSAULT**

Voyages & Développement spirituel

Jeûne et méditation dans le désert

S'accorder 10 jours pour se régénérer

Nettoyer son corps et ses pensées par le jeûne et le silence mental pendant 10 jours, vivre l'expérience de se nourrir d'amour et de lumière, méditer sous la conduite des êtres du monde spirituel pour élever son taux vibratoire, vivre dans la nature et, voilà le programme qui est proposé au mois de mars 2010, lorsque le soleil recommencera à nous offrir généreusement ses rayons.

Le contenu du séjour

- **Un séjour sédentaire agrémenté de quelques marches**

Nous nous installerons dans le campement à 2 heures de marche de Sabria et trouverons là un confort sommaire mais douillet pour être en amour avec nous-même. Plusieurs tentes bédouines nous abriteront du soleil et du vent lorsque cela sera nécessaire à nos moments de repos ou pour les soins que nous nous prodiguerons.

Pour nous alléger du poids des pensées et faire taire le mental, nous vivrons au maximum le silence du grand erg oriental. Des méditations guidées en canalisation, le matin et le soir, encadreront les journées tandis que quelques randonnées à partir du campement nous permettront d'avoir l'exercice physique nécessaire à la détoxination.

- **Un jeûne strict de 5 jours**

Nous jeûnerons totalement 5 jours. Nous entrerons ensemble dans le jeûne pour préparer notre corps et de même nous romprons ensemble le jeûne en reprenant la nourriture classique dans les règles de l'art. Eau et tisanes seront consommées à volonté.

Nous pourrons aussi expérimenter de ce fait les autres possibilités de se nourrir que celles que nous pratiquons habituellement.



- **Les apports de la naturopathie**

L'encadrement du jeûne par Jacqueline REIGNIER, naturopathe expérimentée (<http://www.ateliers-bien-etre.fr/index.php>) garantit des conseils individualisés et la sécurité de la démarche. Des apports théoriques et des activités de soin liés à la naturopathie seront proposés chaque jour.

Le jeûne sera préparé en début de séjour sous et sa sortie organisée à la fin du séjour grâce aux consignes et conseils de Jacqueline.

- **Une œuvre spirituelle**



La proximité des Guides du monde spirituel, ajoutée à la disponibilité de notre corps pour recevoir l'énergie nous propulsera vers la partie sacrée de nous-mêmes. L'élévation du taux vibratoire sera favorisée à chaque instant, à chaque pas. Bien qu'étant extrêmement centrés sur notre vie intérieure, l'œuvre commune sera omniprésente afin qu'un édifice de lumière se construise dans la joie et la légèreté de l'amour inconditionnel incarné.

Le jeûne facilite la connexion avec l'âme et le monde de la lumière tandis que le désert nous rapproche des plans subtils ; tout est donc réuni pour que chacun ouvre davantage son canal et communique directement avec son maître intérieur et, plus largement, avec les Guides.

Le ciel étoilé, toujours magique dans le désert, nous rappellera en

douceur que nous sommes membres à part entière de l'Univers, que notre Terre est une des cellules vivantes du cosmos ...

Pour avoir des précisions sur le contenu spirituel :

<http://www.unite-jesuis.com/upload/Sejours/Contenu-spirituel.pdf>

Les dates

10 jours en mars 2010, autour de l'équinoxe de printemps

Du vendredi 12 mars au lundi 22 mars

Le groupe

Le groupe se compose de 15 adultes maximum.

Il suffit de me contacter pour vérifier les places restantes.

Pour aller à la page « contact » du site : <http://www.unite-jesuis.com/contact.php>

Le tarif

Prix de la journée de jeûne au campement : 40 €uros par personne et par jour, soit ici 400 €uros pour l'ensemble du séjour.

Montant des frais et de la prestation de Jacqueline : 390 €uros au total.

Pour voir le détail et les modalités de paiement : <http://www.unite-jesuis.com/upload/Sejours/Tarifs-formalites.pdf>

Pour établir votre budget, penser à ajouter le prix du vol et du transfert entre l'aéroport et Sabria. Ajoutez aussi quelques euros de pourboire qui sont d'usage dans ce pays.

L'organisation pratique

Chaque participant s'occupe de venir jusqu'à Sabria.

Si plusieurs personnes arrivent à l'aéroport de Tozeur, nous pouvons organiser pour vous le transfert entre Tozeur et Sabria, voire entre Tozeur et le campement. Les frais seront à partager entre les participants qui régleront directement le prestataire.

Avec les horaires des avions aux dates retenues, il n'est pas nécessaire de prendre de nuit d'hôtel, que ce soit à l'aller ou au retour. Une fois sur place, tout est organisé.



Pour venir et organiser le voyage : <http://www.unite-jesuis.com/upload/Sejours/infos-pratiques.pdf>

Me contacter

Pour réserver un séjour, demander des informations, aller à la page « contact » du site :

<http://www.unite-jesuis.com/contact.php>

Pour revenir à la page « séjours et randonnées » du site :

<http://www.unite-jesuis.com/activiteListe.php#Sejours>