



JOURNAL  
DE BORD

*d'une*

*jeûneuse*



# Jour 1

## mon arrivée, je profite !



Quelle arrivée à la Bastide des Tourelles !

On pourrait reprendre les mots de Beaudelaire : "Luxe, calme et volupté" !

J'ai été immédiatement émerveillée de ce que je voyais, du lieu, de l'atmosphère, où tout nous incite à profiter de l'instant : direct, je filais me baigner à la piscine chauffée... mais... où est passé le jeûne ?



Je m'attendais, après la descente alimentaire de la semaine, à me sentir fatiguée, à avoir faim : point du tout ! A peine quelques gargouillis qui me laissaient à penser qu'il se passait bien quelque chose dans mon corps.



Je me suis inscrite pour ce jeûne d'une semaine sans réellement savoir ce que cela impliquait. D'ailleurs j'étais la seule du groupe à jeûner pour la première fois. Ne sachant pas à quoi m'attendre, je suis arrivée ici l'esprit ouvert, me laissant guider par Marie-Chantal et sa bienveillance.

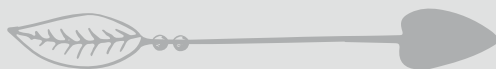
Pourquoi m'être inscrite ?

J'avais besoin d'un vrai temps pour moi, rien qu'à moi, loin des miens, loin de mon quotidien. J'avais envie de me retrouver, de voir qui j'étais vraiment sans artifices, sans jouer un jeu. J'étais loin, très loin de me douter de ce que cette semaine allait changer dans ma vie !



# Jour 2

## première randonnée, je marche !



Ici, nous sommes hors du temps. Pourtant, loin d'être oisifs, nous enchaînons les activités dans un rythme naturel, sans contrainte, agréable. Ce n'est pas du farniente, mais ça ressemble pas mal à la Dolce Vita !

Au lever, après une tisane revigorante et quelques pas pieds nus dans la rosée du matin, Dominique nous a accueilli pour une heure de yoga. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, on en ressort plein d'énergie ! J'avoue qu'au début, on n'était pas super convaincu que pratiquer le yoga de bon matin le ventre bien bien vide, ça allait nous faire du bien... On s'est même dit entre nous qu'on risquait de tomber dans les pommes ! Mais finalement, tout le monde ressort de la séance sur ses deux pieds et revigoré !

Et pour booster d'avantage notre corps, Marie-Chantal nous a proposé un petit jus de fruits et légumes frais dont elle a le secret, à déguster à la petite cuillère sur l'immense table du jardin. L'air de rien, c'est bourré de vitamines et il allait nous en falloir pour attaquer les 15 kilomètres de randonnée sur la Voie Romaine qui nous attendaient !



Pendant la randonnée, j'ai profité - tout comme mes co-jeûneurs avec qui je noue une véritable complicité - des paysages à couper le souffle, du soleil sur ma peau, de la flore du Lauragais.

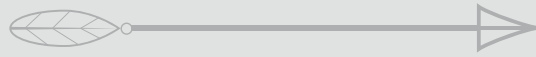
Je ne pensais pas être capable de marcher ainsi, de grimper cette côte escarpée, d'arriver au bout, haletante mais si fière de moi ! Oui c'était dur, mais ça en valait tellement la peine !

Je l'ai fait !



# Jour 3

## réveil difficile, je positive !



Après un réveil très matinal, vers 5h30, avec un mal de ventre et des douleurs partout, j'étais loin d'être fraîche quand je me suis levée. Mais c'était sans compter sur Marie-Chantal la magicienne qui m'a requinquée en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire avec de l'homéopathie et des huiles essentielles. Après une heure de yoga, le miracle : j'étais de nouveau en pleine forme !

Petite randonnée de 6 kilomètres sous le soleil et le ciel bleu, je suis revenue à la Bastide en début d'après-midi dans un bel état d'esprit, apaisé et positif.

Pour prolonger les bienfaits de la marche, j'ai opté pour l'enchaînement jacuzzi - hammam - savon noir - piscine sous le soleil.

Il y a plus dur comme moment, n'est-ce pas ?! La Dolce Vita je vous dis !



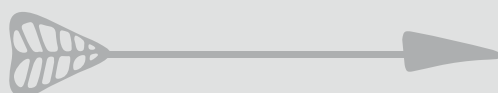
Tout cela m'a amené sereinement vers la séance de méditation de 18h, guidée par Brigitte qui nous amène à porter un nouveau regard sur nous-même et notre conscience au monde. La journée s'est ainsi achevée par un bouillon que je continue d'apprécier agrémenté d'épices.

Je réalise à quel point mon corps et mon esprit s'adaptent, en communion avec la Nature, pour mon Bien-Être.



# Jour 4

## dans le silence, je me retire !



La légende dit que le 4<sup>ème</sup> jour chez les jeûneur, c'est l'enfer. Bon, tout bien pesé, je dirais que ce n'est pas l'enfer, mais effectivement, on ne va pas nier que ce jour là, tout le monde était un peu à l'Ouest !

Mais c'était sans compter sur Philippe, notre guide de randonnée, d'une extrême bienveillance, s'adaptant à chacune de nos faiblesses et finalement, un pas après l'autre, j'ai eu la fierté de terminer cette randonnée dans les sentiers du Lauragais sous un soleil radieux.

L'après-midi fût étrangement silencieuse, nous étions chacun dans une sorte de retraite, à la recherche d'un cheminement personnel qui m'emmena, en ce qui me concerne, vers plus de légèreté.

Et puis fort heureusement, j'avais demandé une séance de massage... c'est ça qui est magique ici : on peut avoir des massages tous les jours si l'on veut ! Et franchement, pour le coup, je ne regrette pas. Fanny-les-doigts-de-fée a pris tellement soin de moi, soulageant mes tensions, relaxant mon ventre, avec tant de douceur qu'au bout d'une heure, le miracle : j'avais retrouvé mon énergie.

Pendant la soirée, Marie-Chantal nous a montré une conférence qui était tout à fait dans mon ressenti de la journée :

COMMENT CHEMINER INTÉRIEUREMENT POUR ÊTRE EN PLEINE CONSCIENCE,  
À L'INSTANT PRÉSENT ET ÊTRE HEUREUX.

Je me suis endormie apaisée et ma nuit, pour la première fois de la semaine, fût longue et paisible.



# Jour 5

## je jeûne, je me sens jeune !



Je ne sais pas s'il y a un effet miracle là-dedans... ou si, je sais :



Ici, toutes les conditions sont réunies pour se régénérer. La Bastide des Tourelles, avec son spa magnifique et sa piscine, les randonnées qui reconnectent notre corps avec l'effort physique ( du moins en ce qui me concerne, parce que naturellement, je ne suis pas du tout une sportive ), les massages, le yoga et la méditation.

Tout cela, couplé au jeûne, a un effet incroyable sur notre corps et notre esprit.

Evidemment, je peux le dire, je peux essayer de le décrire, vous n'êtes pas obligé de le croire mais dès ce 5<sup>ème</sup> jour nous avons tous une mine superbe.

La silhouette affinée, le sourire aux lèvres, l'esprit détendu, nous étions tous apaisés "dedans" comme "dehors" et nos traits du visage avaient vraiment changé.

Ça, clairement, on le doit à Marie-Chantal, prévenante, attentionnée, un guide hors pair pour réunir toutes les conditions pour nous amener à nous révéler.



# Jour 6

## Carpe Diem, je m'amuse !



La veille du départ, le maître mot pour moi à été de profiter à fond de cette chance que j'ai eu de passer une semaine avec Marie-Chantal Cabanac aux Chemins du Jeûneur. Dès le matin, je n'ai pas attendu le gong pour filer pieds nus enlacer l'un des arbres du parc et sentir toute l'énergie de la terre monter en moi. Une tisane plus tard, la séance de yoga m'apportait le souffle nécessaire pour enchaîner sur la randonnée du jour.

Un bonheur, une vraie liesse que de marcher à l'ombre des sous-bois, d'observer les insectes, les orchidées sauvages, le bleu des champs de lin, de sentir l'humus, d'entendre le bruissement des ruisseaux.

Où était passée la faim ? Où étaient les contraintes, le stress, la peur d'être jugée ?



En fin d'après-midi, j'ai profité d'une séance de réflexologie plantaire, idéale pour apaiser les tensions. Et c'est donc parfaitement détendue que je rejoignais Marie-Chantal en fin de journée pour une surprise à l'Institut Vajra Yogini.

La méditation dans ce lieu sacré avec Brigitte fût un moment inoubliable qui nous a tous bouleversés. Et encore aujourd'hui, rien que d'y penser, je sens un souffle d'émotions m'envahir et je pars loin, du côté de Marzens, au milieu des moines bouddhistes, d'un mandala, d'un stupa ...

# Jour 7

## le départ, je suis fière !



Difficile de se lever ce matin-là ! J'ai vécu une matinée très ambivalente, partagée entre la tristesse de partir et la joie de revenir plus forte que jamais dans mon quotidien.

Avant tout, j'étais fière de moi, d'avoir accompli tout cela, d'avoir progressé dans mon chemin de vie. J'étais riche des rencontres faites pendant tout cette semaine incroyable et des enseignements pris. Je suis arrivée il y a quelques jours sans savoir ce que je cherchais, je repartais avec un but, une force et une sérénité de l'esprit et du corps.

D'ailleurs, la pesée : j'avais perdu 5 kilos ! Moi qui avait essayé tant de régimes avant de m'arrêter, résignée, je voyais enfin mes efforts de la semaine récompensés. C'est là que Marie-Chantal nous offrit un repas délicieux de retour alimentaire : pas d'impair, il s'agissait de se faire plaisir en mangeant, avec les bons aliments, des couleurs, des odeurs qui attirent nos pupilles et font plaisir aux papilles.

Je suis repartie chez moi pleine de bons souvenirs et surtout, heureuse de pouvoir compter sur Marie-Chantal pour continuer à me suivre et me conseiller en naturopathie et en nutrition. D'ailleurs, j'ai fait une promesse :



l'année prochaine, je refais un jeûne avec les Chemins du Jeûneur !







DESIGN BY RED MANTA  
WWW.REDMANTA.FR

