

## Livre d'or

Bonjour à tout le monde, camarades de jeûne.

Un mot qui je l'espère vous trouvera en forme, heureux, et dans une agréable reprise alimentaire.

A J+6, les choses sérieuses peuvent reprendre ;-)

Pour ma part, je suis en pleine forme (mais pleine forme !). J'ai repris danse, yoga, massage, et tout roule, le corps léger en vif, le sommeil efficace.

Je mastique copieusement et je crois que ça y est, c'est en phase de devenir plaisant et naturel.

J'ai acheté de l'ortie, des jus de légumes lacto-fermentés, un pesto bio à l'ail des ours de compète, et chaque bouchée de tartare d'algues fait résonner dans mes papilles notre merveilleux festin de rupture de jeûne.

Je regarde mes assiettes avec tendresse et conscience, et suis encore plus motivée à m'approvisionner bio et bon.

Détail surprenant, plus aucune bouffée de chaleur depuis le jeûne (depuis le troisième jour en fait). Bon... pourvu que ça dure ! c'est le cadeau surprise de la semaine !

Les recettes de Laulau font désormais partie de mon panorama (pour suivre mes petites aventures, vous aurez les liens en bas) et étant donné la joie avec laquelle je parle de cette semaine de jeûne, je saison fond de moi qu'il y aura une suite ;-)

Bien, très belle continuation à tout le monde, continuez de prendre soin de vous.

Amitiés à tout le monde,

Avril 2019, Sophie

Bonjour Pascale,

Je trouve enfin le temps de t'envoyer un mail pour te remercier pour cette semaine de jeûne au Bastit.

J'ai particulièrement apprécié ton attention et ta disponibilité envers chacun d'entre nous ainsi que ta culture et tout ça avec le sourire !

Cette semaine a été un très beau cadeau que je me suis fait. J'espère en garder les bons effets le plus longtemps possible.

La reprise alimentaire a été plus difficile que la descente : j'avais très envie de pain, de fromage...et j'ai eu du mal à résister jusqu'au bout. A ce jour, il reste le sel et le sucre que j'arrive encore à tenir à distance. Et surtout, j'arrive à mâcher (au moins 30 fois :) ) avant d'avalier, ce qui me permet de moins manger. L'été est arrivé et il va être facile de manger beaucoup de salades. Corinne, mai 2019

Merci à toi Pascale pour ta générosité et tout ce que tu nous a transmis dans un lieu et un environnement magique et fort apaisant.

Je suis bien arrivée chez moi tout en prenant le chemin des écoliers ! J'avais une amie de passage à la maison qui est repartie ce matin. Elle avait porté une fouace de l'aveyron... Super cool ! Et pour le dîner Laurent a fait un soufflé jambon-fromage !!! Étonnant mais cela n'a pas été compliqué pour moi de résister. Je constate déjà les bienfaits de la mastication et donc de la lenteur... j'ai fini mon assiette bien après eux. 😊

Joëlle, mars2019

Ce jeûne a définitivement changé mes habitudes alimentaires. Mon frigo est rempli de légumes.  
Ariane

Bonsoir à toutes et tous

J espère que vous allez bien. Cette semaine passée ensemble a été courte et longue à la fois.. quelle belle expérience ! Merci Pascale tu es un guide dans tous les sens du terme à la fois tolérante et ferme. La remontée alimentaire a été une cata pour moi lol mais la detox a été plus que profitable. Quand je suis submergée par le stress du boulot je repense à notre parenthèse c'est nouveau pour moi : je stoppe, sors la tête du guidon et respire à nouveau !

Les bienfaits de ce jeûne vont au delà du corps j'en reste persuadée. J'ai ajouté quelques photos moi aussi. Merci à ceux qui ont partagé les leurs elles sont superbes.

Je vous embrasse fort.

Sabrina, mai 2019

Bonsoir tout le monde,

Merci Loïc pour tes photos qui, comme le dit Alain, nous "rappellent de bons souvenirs" de cette (sacrée) expérience. Dommage que l'on ne te voie pas sur une seule photo. Mais tu t'es sacrifié...

La reprise fut particulière et pas si évidente, impression de vivre au ralenti pendant 2/3 jour, et puis la machine s'est remise en marche, par la force des choses ! Et effectivement, un ressenti assez intéressant quelques jours après, voire une bonne patate et un esprit plus clair avec plus de vivacité intellectuelle ...semblait-il.

Mais que nous étions bien, tous ensemble, dans la vraie vie, loin de cette folie quotidienne ...Merci Pascale ("c'est chouette" disait-elle souvent). Et oui, c'était un peu dur, mais c'était chouette.

Donc maintenant le temps va faire son œuvre, nous allons inexorablement nous éloigner par la pensée au fil du temps car la vie est ainsi faite, mais ce sera avec plaisir que l'on se reverra si on le peut à un moment ou un autre.

Si certains passent en Ariège, ils seront les bienvenus à la maison, mais ce ne sera pas du jus de pomme ou du bouillon de légumes...

Bien amicalement à tous.

François et Noëlle, mars 2019

Juin 2019 Si vous voulez vivre l'expérience du jeûne, je vous recommande vivement Le Clos du Chevalier. Pascale, avec son professionnalisme est très rassurante et met tout en œuvre pour que votre séjour soit le plus agréable possible. C'est une personne souriante, agréable, généreuse. La région est magnifique, le site extraordinaire. Merci Pascale, j'ai vécu une très belle expérience.  
Régine

J'ai fait 10 jeûnes encadrés et ce jeûne a été de très loin le meilleur. Pascale a été parfaite, aux petits soins, à penser à chaque détail. Il y a un sauna, un spa, une salle de relaxation, une piscine à notre disposition. Les logements viennent d'être refaits. Pascale a un chien hyper sympathique Ice. Les moments bien-être ne sont pas surtaxés (50€, réflexo, massage,...) Possibilité de faire une irrigation du côlon. Pascale nous fait visiter Rocamadour by night. Le village et le cadre sont magnifiques. Les balades sont belles et pas trop longues. La valeur ajoutée ++ pour moi réside dans la promenade avec une herbaliste qui nous explique les vertus de plantes en forêt. Enfin la reprise était royale. UN festival de couleurs. Et comme elle est aux petits soins, elle nous a préparé une doggie bag à chacun pour le soir. Je recommande ce stage les yeux fermés !! Must do !!

Avril 2019

Jonathan Lehmann, les antisèches du bonheur

Je suis rentré d'un stage de jeûne et randonnée la semaine dernière. 6 jours sans rien manger à part un verre de jus de pomme dilué le matin et un bouillon clair le soir. Au programme chaque jour, une dizaine de kilomètres de marche dans la sublime région du Lot (près de Rocamadour), du repos, des soins (notamment l'irrigation du côlon 😊), des séances de sauna et de spa. Nous étions 8, accompagnés par Pascale Destrel, dans le magnifique centre Le Clos du Chevalier.

J'avais voulu vivre cette expérience car j'avais entendu beaucoup de bien sur le jeûne, notamment concernant les bienfaits sur la santé. J'étais curieux aussi de la tradition du jeûne dans différents courants spirituels et mystiques. Et j'avais l'instinct que j'allais beaucoup apprendre.

J'ai appris énormément sur mon corps et mon système digestif. J'ai pu examiner la tyrannie de mon mental sous un autre angle et observer comment ma tête peut me hurler de manger alors que mon corps n'en a pas besoin ; .... Depuis que je suis rentré, j'ai l'impression d'être un autre homme. D'abord mon sommeil s'est transformé. Moi qui avant le jeûne et depuis des années avais du mal à dormir, me levais au milieu de la nuit, ne dormant souvent pas plus de 5 h et utilisant souvent des comprimés de mélatonine- depuis le jeûne je dors comme un bébé, sans aucune aide externe. Mon mental est clair et je me sens serein. Je suis en pleine forme.



Charles Cosneau-Taddei, photo à rajouter sur leclosduchevalier.fr, nos stages, permaculture



INITIATION PERMA  
3J PROG.pdf

A mettre en lien pdf pour l'initiation 3 jours perma