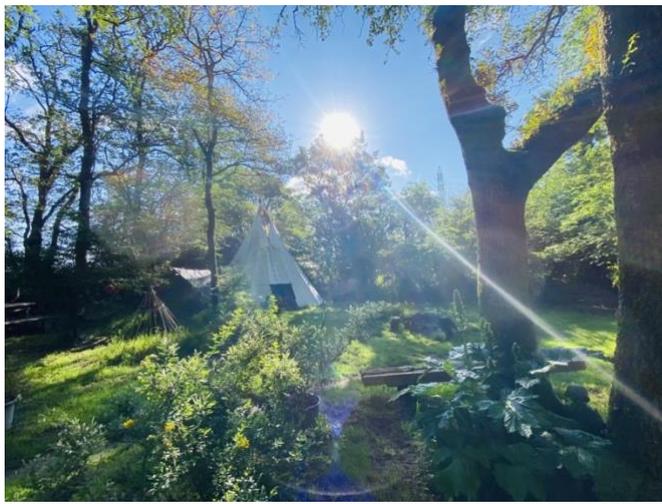


Fiche d'informations pour les diètes 2025



Dates :

Voici les dates des diètes 2025.

DU 22 AU 25 avril DIETE

DU 10 AU 13 JUIN DIETE

DU 15 AU 18 JUILLET DIETE

DU 2 AU 5 SEPTEMBRE DIETE

Durée de chaque diète :

3 jours et demi.

Heures :

9H le jour J jusqu'à 14h30 le dernier jour.

Nous vous remercions de bien respecter les horaires d'arrivée (et de départ), car chaque cérémonie ouvre un espace sacré nécessitant une pleine présence dès le début.

Par respect pour ce cadre, nous ne pourrons plus accueillir les retardataires.

Nombre de participants :

Nous pouvons accueillir 10 participants au maximum, afin de pouvoir apporter un accompagnement qualitatif à chacun de vous.

Accompagnants :

La plupart des diètes sont animées par Catherine et moi-même Audrey, au cours de l'année 2 autres collaborateurs viendront pour soutenir les ouvrages et apporter leurs dons et compétences supplémentaires.

Tarif :

377 euros

Inscription :

L'inscription est validée à réception d'un chèque d'acompte d'un montant de 200 euros à envoyer à l'adresse de Catherine ici :
Legentilhomme Catherine 16 la barre 44160 Sainte Anne sur Brivet.

Merci de bien noter votre nom, prénom, numéro de téléphone et date de l'évènement que vous avez choisi afin que nous puissions vous confirmer votre inscription.

Le chèque d'acompte est encaissé seulement en cas d'annulation de votre part, sinon, il est rendu le jour J contre le paiement total (voir juste en dessous.)

Le paiement :

Pour simplifier le partage avec nos précieux collaborateurs et partenaires locaux (vendeurs légumes et fruits), le règlement s'effectue en espèces le jour J.

Quant au chèque d'acompte, il vous sera restitué ce même jour contre le paiement total en espèces.

Informations (ou dormir/ ou manger/ quoi manger ... ^^) :

Le principe de la diète est de pouvoir être pleinement connecté à la nature, aux éléments. Les nuits se déroulent donc en tente.

Chaque espace est préparé avec soin.

Chacun a une table et une chaise (pour manger, écrire, dessiner...).

Un tapis de sol (pour méditer, pour pratiquer son yoga, sa relaxation...).

Un hamac (pour se détendre, contempler...).

Une tente et un matelas.

Les repas :

Il y a 3 repas apportés à chacun, dans son espace.

Un le matin, un le midi et un le soir.

Ces repas sont diététiques, végétariens, bios et locaux.

Si vous ressentez l'appel de ne prendre que 2 repas par jour, ou au contraire, si vous ressentez la faim et le besoin de manger quelque chose en supplément, nous en discuterons ensemble au fil de

l'expérience afin d'adapter au mieux le processus de la diète à votre être et ses sensations.

Se laver :

Durant la diète, afin de rester avec l'énergie de la plante, il n'y a pas de prise de douche*

*si canicule il y a, vous pouvez vous rincer à l'eau claire sans savons ni produits.

Un point d'eau est disponible pour vous laver les mains et faire votre toilette de chat (brossage de dents, mains, pieds...).

(Merci de n'utiliser que des produits bios).

Chacun sera libre de prendre une bonne douche chaude à l'eau savonneuse en fin de diète 😊.

Toilettes :

2 toilettes sèches de disponible

Les plantes diétées :

A ce jour, 3 plantes différentes sont proposées à la diète : L'Ajo Sacha, la Rose et Bobinsana.

Ce sont nous (les hommes et femmes médecins) qui allons ressentir la plante qui sera adaptée à votre être en prenant en compte la façon dont vous vous sentez physiquement, psychologiquement, émotionnellement...

La plante sera choisie le jour J.

La plante sera votre alliée durant les 3 jours de la diète. Vous allez la boire tout au long de la journée en conscience, et son esprit va visiter votre être tout entier pour y infuser sa médecine et vous apporter ce dont vous avez besoin.

Programme :

La diète est un processus dans lequel vous allez vivre l'isolement (rendez-vous avec vous-même, prise des repas seul(e), moments de pauses et d'intégration) avec des cérémonies collectives (Une par jour).

Bien évidemment, lorsque vous croisez vos frères et sœurs vous pouvez discuter brièvement avec eux, sans que ça soit de longues conversations qui peuvent entraver le processus d'intégration et d'introspection.

Durant les cérémonies collectives, nous donnons des soins canalisés qui peuvent induire des états de conscience modifiés.

Ces soins permettent, des purges, des nettoyages, des libérations, des prises de conscience, des guérisons. 😊

Selon l'énergie du groupe et ce que nous recevons comme informations au travers notre âme, il est possible qu'il y ai une ou plusieurs pratiques ponctuelles (chants/méditations/aum chanting...).

Ce dont vous avez besoin :

- Draps house/ oreiller/ couette
- Un tapis de yoga (pour l'espace de cérémonie) + coussin + plaid

- Une lampe torche (pour les déplacements aux toilettes nocturnes)
- Une gourde (que vous pouvez remplir au point d'eau à votre guise)
- Des vêtements dans lesquels vous vous sentez à l'aise avec des chaussures ou tongs faciles à enlever et à remettre.
- (La lecture et les promenades et toutes distractions sont à proscrire pour pouvoir vivre le processus pleinement.)

Ce que tu peux amener :

Durant la diète, l'important est que très peu d'informations entre en toi, cela dit, tout ce qui est créé par toi est encouragé ☺ ainsi tu peux amener, de la peinture, de quoi dessiner, de quoi colorier, de quoi fabriquer des attrapes rêves par exemple, de quoi écrire...

En cas de pluie :

L'expérience de diète avec l'isolement peut être bien différent s'il pleut et rendre le processus moins agréable.

Dans ce cas, la diète sera maintenue, mais il y aura davantage de temps de pratiques sous le grand tipi chauffé donc, moins de temps d'isollements et des entretiens et accompagnements individuels dans le petit tipi.

Comment se rendre sur le lieu :

Il n'y a pas d'adresse postale car notre centre de guérison est en pleine nature.

Vous pouvez vous rendre à la Cochardière 44210 Pornic puis, soit :

- Suivre les panneaux fléchés (petits panneaux en bois)
- Suivre les indications suivantes avec attention ^^ : lorsque la maison ou il y a un petit panneau marqué « FERME » est sur votre droite, vous continuer le chemin en face qui passe entre deux maisons, avant qu'un chemin de campagne débute.

Puis vous continuez 1/2MIN max sur ce chemin de campagne, et au grand virage à droite, il y a un grand chemin large en terre qui descend entre deux champs ; vous le prenez ☺

Puis, vous arrivez à l'entrée des bois de l'aiguillon : là où est le centre.

Vous pouvez vous garer à la file indienne à droite du chemin (possibilité de faire demi-tour sur notre parking pour vous mettre prêt à repartir).

Ou entrer à droite (portail en bois ouvert) sur notre petit parking (capacité 4 places) s'il reste de la place.

Voici mon numéro de téléphone au cas où : Audrey 07 86 07 17 03.

Préparation (corps, esprit, âme) :

Afin de bien préparer votre être à l'expérience, nous vous invitons à retirer les produits laitiers, et les animaux (pas de viandes, ni de poissons), à retirer tout ce qui est industriel, l'alcool, le café, la cigarette, et tout autre excitant avant de venir 3 jours avant.

Pensez à bien boire de l'eau mais ne vous empêcher pas de manger.

Les cérémonies peuvent être intenses, nous vous invitons à manger à votre faim ; le but de la descente alimentaire est surtout de mieux manger.

Vous pouvez garder les protéines tels que : protéines de soja, œufs, et toutes les légumineuses.

Vous pouvez également réfléchir à vos intentions : quelles dimensions aimeriez-vous visiter en vous ? Qu'est-ce que vous aimeriez ressentir dans votre vie ? si vous aviez un souhait, lequel serait-il ?

Nous sommes très heureux de partager cette aventure humaine et spirituelle ensemble et nous allons donner le meilleur de nous-même pour prendre soin de vous.

L'équipe : Un cœur au 7 couleurs

Ps : Nous prenons soin de vous prévenir que les retraites sont maintenues s'il y a au moins 3 participants. Si ce n'est pas le cas, nous feront tout le nécessaire pour vous prévenir de l'annulation de cet espace au moins 2 semaines avant le début de l'évènement (ce cas est rare, mais nous préférons vous prévenir). Merci pour votre compréhension.

Fiche d'informations pour les diètes

Toutes les informations qui suivent doivent être prises en compte avec une grande attention et que vous puissiez vous engager à respecter les recommandations.

Merci de répondre du mieux que vous pouvez avec honnêteté aux questions suivantes.

Renseignements pour les contre-indications*

*certaines plantes ne sont pas compatibles avec certains médicaments et/ou excitants.

Avez-vous actuellement un traitement en cours ? si oui, lequel :

Si vous avez un traitement, votre médecin vous autorise-t-il à mettre votre traitement en pause 48H avant la diète et de le reprendre 48h après ?

Nous n'encourageons en aucun cas l'arrêt d'un traitement. Toute modification d'un traitement doit être validée par un professionnel de la santé.

Avez-vous une contraception ? si oui laquelle ?

Êtes-vous enceinte ou allaitante ? ou désirez-vous être enceinte dans les mois à venir ? *

*certaines plantes sont des contraceptives fortes, il est important pour nous de recueillir ces informations.

Cas 1 : Prenez-vous des substances telles que amphétamines, cocaïne, alcool, tabac, mdma...si oui à quelles fréquences ? Quelle est la date de votre dernière prise ?

Cas 2 : Prenez-vous des enthéogènes tel que lsd, truffes, psilocybine, ayahuasca, peyolt... si oui à quelles fréquences ? Quelle est la date de votre dernière prise ?

Si oui (dans un cas comme dans un autre), il est important que vous puissiez stopper la prise de ces substances 3 à 4 jours avant le jour de la diète et ne pas reprendre de telles substances dans les 4 jours qui suivent la diète ; vous engagez-vous à cela ? :

Avez-vous vécu récemment un traumatisme ou un état de mal-être (deuil, perte, séparation, accident, dépression...) :

Avez-vous des antécédents psychologiques spécifiques tels que (addictions, anxiétés, troubles ... :

Questionnaire : Quelle plante de diète pour moi ?

Ce questionnaire, nous permet de ressentir la plante adéquate à vos besoins profonds.

Comment vous sentez-vous psychologiquement, énergétiquement, physiquement en ce moment ? :

Qu'est ce qui a fait que vous avez ressenti l'appel à vous inscrire à l'ouvrage Diète ? :

Si vous avez une intention pour l'ouvrage, laquelle est-elle ? (il est possible d'en avoir plusieurs, nous conseillons 3 intentions au maximum.) :

En « règle générale » 😊 dans la vie, vous sentez vous plutôt optimiste ? pessimiste ? mélancolique ? joviale ? inquiet ... quel mot pourrait définir votre état d'être actuel ? :

Préparation à la diète

Afin de pleinement vous engager dans cette démarche d'exploration et de guérison de l'être, en respectant les Plantes et le processus qui en découle il est essentiel de respecter certaines règles.

3 jours avant : Pas de Sexe ni de masturbations

Pas de sel

Pas de sucre

Pas de café ni d'excitants

Pas d'aliments fermentés : cornichons, fromages, kumchi, laits... (ces aliments ne sont pas compatibles avec Bobinsana, une des plantes des diètes proposées.)

Pas d'aliments transformés et / ou industriels

3 à 2 jours avant : arrêt du tabac pour les fumeurs

Puis, si vous ressentez le besoin de reprendre 48h après l'expérience.

Si vous avez quelque chose qui vous semble important d'ajouter, vous pouvez le notifier ici :

Merci de renvoyer la fiche compléter et signée 1 semaine avant le début de la diète.

Nous vous embrassons fort.

Catherine & Audrey.