

# Semaine de jeûne en gîte au Val d'AJOL

---

*Envie de prendre soin de votre santé, de vous alléger, de prendre du temps pour vous ?*

*Loin du stress de la vie quotidienne, dans un cadre agréable, nous vous accueillons pour un séjour de jeûne, de marche et de détente corporelle.*

*Dans un groupe de 10 personnes maximum, nous pratiquerons un jeûne selon la méthode du Docteur Büchinger, à base d'eau, de tisanes, de jus de fruits frais et de bouillons de légumes bio, confectionnés sur place, apportant tous les nutriments et vitamines nécessaires.*

## Contact & informations pratiques

Dr Georgette HESS  
18A rue des vergers  
67117 HANDSCHUHEIM  
Tél. 06 42 47 96 93  
Email : [jeunerenalsace@gmail.com](mailto:jeunerenalsace@gmail.com)

Lieu : La Maison des Champs  
8 rue de la grande côte  
88340 LE VAL D'AJOL  
[www.domainedeschamps.fr](http://www.domainedeschamps.fr)

## Tarif : 450 euros par personne en chambre simple ou double

Dans ce tarif sont inclus :

- Les boissons (eau, tisanes, jus de fruits et bouillons)
- La surveillance médicale (pesée, pouls, tension...)
- Les séances de détente corporelle
- L'encadrement marche
- L'hébergement
- Les conseils alimentaires avant et après la période de jeûne
- Des soins énergétiques pourront vous être proposés (en supplément)



# CONSEILS PRATIQUES

---

## Journée type

**A partir de 8h** Nettoyage nasal au neti lota (facultatif) et petit-déjeuner (jus de citron / tisane)

**A partir de 9h** Consultation médicale individuelle

**10h30-11h15** Séance de détente corporelle

**12h** Déjeuner (jus de fruits / légumes à l'extracteur)

**12h30-13h45** Sieste

**14h30-16h** Marche / Randonnée

**16h-19h** Temps libre / Ateliers

**Vers 19h** Dîner (bouillon de légumes)

**20h** Temps de partage

**En soirée** Veillée / activités libres

## Effets à emporter

- Nécessaire de toilette
- Un neti lota pour le nettoyage nasal (fourni si besoin)
- Tenues souples et tapis de sol
- De quoi s'occuper pendant les temps libres
- Chaussures de marche, vêtements chauds et imperméables (bottes en caoutchouc)
- Sac à dos et thermos ou gourde
- Une bouillotte et un tissu fin (à glisser entre la bouillotte et la peau)
- Un carnet et de quoi prendre des notes

## S'alimenter la semaine qui précède

La semaine qui précède le jeûne, nous allons réduire progressivement la consommation de viande, poisson, produits animaux (œufs, fromages, beurre...) pour arriver à une alimentation végétarienne 2 jours avant le début du jeûne.

L'idéal est d'arrêter la consommation de café et de thé quelques jours avant. Il faudrait également interrompre la consommation de boissons alcoolisées pendant cette période, le mieux étant une semaine avant.

Afin de ramollir et évacuer plus facilement d'éventuels calculs, vous devrez boire tous les jours 1 litre de jus de pommes entre les repas durant la semaine qui précède le jeûne.

Pour favoriser la préparation du foie, il faudrait éviter les aliments froids et les boissons froides ainsi que la viande, les produits laitiers et les aliments frits.

## Nettoyage des intestins et des voies biliaires

A l'issue de cette semaine de préparation, vous allez procéder à une purge. Il s'agit du nettoyage des intestins et des voies biliaires avec évacuation des calculs éventuels et des boues biliaires. Ce nettoyage est absolument nécessaire pour éviter le passage dans la circulation générale des toxines présentes dans le tube digestif.

Cette étape a pour but de vider l'intestin et de le mettre au repos. Une méthode simple, efficace et naturelle vous sera détaillée par la suite dans le document des consignes avant le jeûne.

# Conditions générales

---

Ce jeûne n'a pas de finalité thérapeutique. Il s'adresse à des personnes dont l'état de santé physique et psychologique est stable. Le Dr Georgette Hess est présente et à votre écoute pour accompagner les différents effets possibles (physiologiques et/ou psychologiques) du jeûne.

Nous vous recommandons, avant le séjour, la lecture du livre, « L'art de jeûner » du Docteur Françoise Wilhelmi de Toledo.

L'inscription se fait par le bulletin ci-joint à remplir, à signer et à nous adresser accompagné des deux chèques (cf sur le bulletin). Le nombre de participants étant limité, les inscriptions seront prises en compte par ordre d'arrivée.

L'encaissement de l'acompte tiendra lieu d'accusé de réception. Vous recevrez avant le séjour le programme ainsi que des préconisations pour vous préparer à cette cure de jeûne.

## **En cas d'annulation écrite de votre part (par courrier ou par email) :**

- Plus de 45 jours avant le début du jeûne, votre acompte sera remboursé moins 50€ pour frais administratifs.
- Entre 45 jours et 15 jours avant le début du jeûne, l'acompte sera conservé.
- Moins de 48 heures avant le début du jeûne (sauf cas de force majeure avec certificat à l'appui), la totalité de votre règlement sera conservé.

Tout séjour démarré et non terminé est dû dans son intégralité.



# Bulletin d'inscription

---

Bulletin d'inscription à renvoyer à :  
Georgette HESS  
18A rue des vergers  
67117 HANDSCHUHEIM

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Je m'inscris au séjour : « Jeûner au Val d'Ajol » qui se déroulera du ..... au .....

En confirmation de mon inscription, je verse :

- Un chèque de 150€ pour acompte à l'ordre de Georgette Hess
- Un cheque de 300€ correspondant au solde de mon séjour à l'ordre de Georgette Hess

Les deux chèques sont à renvoyer à Georgette Hess avec le bulletin signé. Le premier est encaissé dès réception, le second sera encaissé un peu avant le début du jeûne.

Je participe à ce jeûne sous ma pleine et entière responsabilité. J'ai pris connaissance des conditions générales de ce séjour et je les accepte toutes.

J'ai pleinement conscience des éventuels effets physiologiques ou psychologiques inhérents à ce type de pratique et m'engage à ne pas en reporter la responsabilité sur le Dr Georgette Hess ni sur ses partenaires.

Ceci tient lieu de décharge, valable pour tous les participants à ce séjour, pour leurs ayants droits et membres de leur famille.

J'accepte que mon nom et mes coordonnées soient inscrits sur les fichiers informatiques du Dr Georgette Hess et soient transmis aux autres participants à la cure de jeûne.

Date et signature, précédées de la mention manuscrite « Lu et approuvé »