

# **QI GONG et JEÛNE**

***Du dimanche 4 au soir au samedi 10 Octobre fin de matinée 2026***

***Au Moulin d'Ancette, en Haute-Loire***

*Moulin d'Ancette 670 Route du Pont Bleu , Hameau d'Ancette ,43500 Saint Julien d'Ance*

***Altitude 740 mètres.***

***En co-animation : Gabrielle Gentner pour l'accompagnement au jeûne,***

***Véronique Austruy pour le Qi Gong***



**Dans le très beau lieu de Karine Bontemps**

***Vivre un moment agréable, instructif et régénérant entre Jeûne et Qi Gong.  
Se donner un temps de vie pour expérimenter le jeûne en étant accompagné.***

***Bénéficier des éclairages de la naturopathie.***

***Le tout tissé avec des pratiques Qi Gong adaptées,  
au service de la fluidité, de l'énergie, du digestif, dans toutes ses dimensions.***

***Tout cela facile à réutiliser dans notre vie quotidienne.***

### **Intentions de Gabrielle**

Offrir une période de jeûne à son organisme, au moins une fois dans l'année est un des plus beaux cadeaux que nous puissions lui faire. Durant cette semaine de mise au repos du système digestif, nos organes émonctoires que sont le foie, les reins, l'intestin, les poumons et la peau pourront consacrer toute leur énergie à leur fonction de détoxification et d'élimination.

Ainsi nettoyées et régénérées, les cellules de notre corps pourront à nouveau fonctionner de façon optimale pour assimiler tous les nutriments apportés par l'alimentation lors de notre reprise.

C'est en quelque sorte une remise à neuf de tout l'organisme.

De plus, associé à une pratique énergétique comme le Qi Gong et au repos physique et psychique, cette période, loin du tumulte quotidien, sera propice à recontacter notre intériorité, respecter notre rythme naturel : juste se laisser "porter" dans l'instant présent et accueillir ce qui vient, sans jugement "de bon ou mauvais".

A partir de mes connaissances de Naturopathie et de mon expérience personnelle de jeûnes, je vous accompagnerai dans tout le processus, tout d'abord de préparation du corps avant le stage, en douceur, par la « descente » alimentaire et une détox préalable par les plantes. Ainsi préparé, l'organisme aura moins à faire face aux désagréments de la crise curative (élimination des toxines) pendant le jeûne. Puis nous verrons ensemble comment lors de la reprise alimentaire progressive, introduire les aliments qui permettront d'épanouir une belle vitalité d'automne.

Afin d'adapter la méthode de jeûne (hydrique, Buchinger...) à votre terrain et vitalité du moment, nous aurons un entretien personnalisé et individuel avant le séjour, qui me permettra de réaliser "un bilan de santé" et de répondre à vos interrogations.

### **Intentions de Véronique**

Le **Qi Gong**, proposé à plusieurs moments de la journée, au service de chacun et de ses besoins. Pour ce moment de jeûne, pour aider, soutenir le processus en douceur, en bienveillance. Aussi avec l'idée que chacun puisse expérimenter des pratiques intéressantes et utiles pour prendre soin de soi sur le moment et aussi par la suite.

Enseignante de Qi Gong, intervenante à l'IEQG (Institut Européen de Qi Gong et Yang Shen, école fondée il y a plus de 35 ans par Yves REQUENA) depuis 2009, notamment pour la formation des enseignants.

### **Les journées alterneront différents moments**

*réajusté au fil des jours et de leur thématique ainsi que des besoins et rythmes de chacun*

9h à 10h : Moment de partage

10h à 12h30 : Qi Gong en douceur. Des étirements des méridiens, tout en douceur prendront place là. Des mouvements pour se ressourcer aussi.

14h30 à 16h : sortie nature facultative

16h30 à 17h30 : Qi Gong avec des mouvements du Wu Dang 2.

17h30 à 18h30 : enseignement Naturo

Après 18h30 : temps libre, possibilité de partager un temps de méditation guidée, notamment avec les «6 sons thérapeutiques».

### **Intervenantes:**

*à votre disposition pour tout renseignement complémentaire :*

**Gaby GENTNER**, tél: 0689718144

@: [gentner.gaby@gmail.com](mailto:gentner.gaby@gmail.com)

**Véronique AUSTRUY**, tél : 0616872004

@ : [austruy.veronique@neuf.fr](mailto:austruy.veronique@neuf.fr)

### **Tarifs :**

- 370 €, tarif qui comprend
  - ... l'accompagnement de Gaby pour le jeûne
  - ... l'accompagnement de Véronique pour le Qi Gong,
  - ... les tisanes proposées au fil de la journée, le bouillon du soir, les jus si nécessaire, et les ingrédients de la reprise alimentaire.
  - ... Gaby aura un moment individualisé avec chaque personne avant le début de stage.
- L'hébergement est en plus, à organiser de vive voix.
- Nous pourrions proposer des massages à la demande, en supplément.



### **POURQUOI JEÛNER ?**

Que l'on cherche à améliorer sa santé et sa vitalité, à prévenir la maladie, ou à retrouver un meilleur équilibre interne, le jeûne est une méthode naturelle à la fois puissante et simple à mettre en place. Il permet au corps de rétablir ses propres processus de guérison et lui donne l'opportunité de prendre en charge ses déséquilibres sans les interférences liées à la digestion ou à la surcharge mentale. L'énergie économisée est redistribuée vers les processus internes de nettoyage et réparation du corps.

Le jeûne est un processus choisi et contrôlé qui permet de profiter des bienfaits d'une pause alimentaire sans risquer la dénutrition. Il peut être adapté selon les besoins de chaque personne qu'il s'agisse de nettoyer son organisme, d'enclencher une perte de poids ou stimuler une régénération plus profonde.

Durant cette période de repos physique et intellectuel, je partagerai avec vous mes connaissances dans le domaine du jeûne mais aussi toutes les facettes de la naturopathie : alimentation, activité physique, émotions... chacun pourra cerner, d'après

son tempérament, son terrain, son mode de vie, ce dont il a besoin pour augmenter sa vitalité, son métabolisme, ses capacités d'adaptation au stress.

**Qui suis-je** : je m'appelle Gabrielle et me suis formée à la naturopathie en 2018, après avoir exercée pendant 30 ans la profession d'infirmière. Mon intérêt pour la pratique du jeûne m'a amené à me former et à accompagner plusieurs séjours de jeûne, entre autres avec Véronique. Je continue à enrichir mes connaissances et bien sûr à les mettre moi-même en pratique dans ma vie quotidienne.