J'ai participé à la cure de jeûne sec dans un cadre magnifique au Monténégro, lieu chargé en Énergie, en septembre 2023 avec Michel Deladoey et Marie Christine Thomas, les accompagnateurs. Merci à vous deux pour votre accompagnement et votre bienveillance, au-delà de mes espérances. Après de nombreuses années de pratique du jeûne hydrique, c'est tout naturellement que je me suis tourné vers le jeûne sec pour aller plus loin, en toute confiance, déjà convaincu des nombreux bienfaits. J'ai également lu le livre de Michel avec attention avant de partir, en joie vers cette belle aventure humaine... Le groupe de 16 belles personnes était magnifique, riche tant sur le plan soutien, écoute, échange, solidarité, amour. Je m'y suis senti vraiment très bien. Ce qui est vraiment très important en cure de jeûne sec. Je n'ai jamais ressenti la faim. La soif est devenue un peu plus difficile en milieu de semaine... et la bouche est devenue très pâteuse au bout de 5 jours et moins envie de parler au 7ème jour. Mais pas de symptôme particulier, une augmentation de ma température corporelle et une faiblesse physique qui ne m'empêchait pas de faire le yoga chaque matin avec joie et la méditation le soir, un vrai plaisir. Une vraie sensation de plaisir et un regain d'Énergie avec les affusions à l'eau froide, en dessous de 11 degrés, un vrai bonheur. Je dirais que le plus dur est la nuit, je dormais très peu, environ 2 h et la nuit est longue. J'ai dû arrêter mon jeûne le 8ème jour, suite à l'annonce du décès de ma meilleure amie, et là énorme merci à Marie-Christine pour le soutien.

Reboire une gorgée d'eau est fabuleux, tellement c'est bon. Idem pour les premiers aliments. Ayant l'habitude du jeûne hydrique, je dirais sans hésiter que le jeûne sec est plus facile et plus efficace.

L'après jeûne sec m'a apporté une très belle énergie qui perdure encore bien après, des changements alimentaires profonds, des remises en cause, des addictions qui disparaissent... Émotionnellement, c'est une révélation, j'ai côtoyé l'ombre et la lumière... j'ai appris à ouvrir mon cœur... et je suis bien décidé à continuer ce merveilleux chemin, loin d'être terminé. Je vais revenir pour régler des problèmes chroniques en avril 2024 et continuer mon chemin vers la lumière, l'amour inconditionnel. GRATITUDE À LA VIE

Merci à moi d'avoir osé le faire, je me sens plus forte, après ce passage dans "un autre monde" où tout est possible...

Babeth