

Diète / retraite en nature. Guide pratique du diéteur

Vous avez choisi de vivre l'expérience de la Diète de plantes en pleine nature.

C'est une expérience de reconnexion à soi qui s'inscrit dans la grande tradition universelle des retraites en nature et des techniques des Médecines traditionnelles.

De tout temps et en tous lieux, les hommes se sont retirés dans la nature, au contact *direct* avec elle, pour recevoir des guérisons, une guidance et des éléments qui leur permettent d'avancer sur leur chemin de Vie et de se reconnecter à leur nature profonde, en deux mots « à un état d'Être ».

La Diète en nature est un cadre organique qui permet aux diéteurs de se laisser enseigner *directement* par la Nature.

Les accompagnants de ces Diètes sont les garants de ce *cadre organique* fait de bienveillance, de responsabilité et de connexion au Cœur. Pour ce qui est de la Diète dans son ensemble et dans ses multiples déroulés possibles, c'est la Nature et la Vie qui opère son merveilleux tissage et qui agissent à travers les accompagnants.

La diète nécessite un cadre rigoureux et de respecter des règles précises pour son bon déroulement.

Vous trouverez ci-après les recommandations et les conseils pour une bonne préparation et un bon déroulement de la diète : alimentation, hygiène et produits à utiliser ou à ne pas utiliser, conseils de post-diète...

Vous trouverez également la liste du matériel à prévoir et des affaires dont vous aurez besoin durant la diète.

Prenez le temps de lire attentivement ces informations et l'équipe des accompagnants restent à votre disposition pour répondre à vos questions par :

Mail : contact@naturocoeur.fr

Téléphone : +33(0)6.69.08.10.77. (Frédéric), +33(0)6.45.42.17.99. (Elisabeth)

PREPARATION A LA DIETE

La diète en pleine nature est une retraite individuelle qui peut se faire collectivement. Nous organisons des diètes collectives à dates fixes et nous accueillons également des personnes souhaitant faire une diète de manière individuelle.

Lors de diète collective, l'ensemble crée un « corps collectif ». Cela implique d'appliquer certaines précautions afin de respecter l'ensemble des processus qui se mettent en place à l'occasion de cette expérience.

Les conseils « d'avant diète » sont relativement simples et s'appliquent la semaine qui précède votre diète. Ces conseils permettent de vous préparer au mieux à votre



processus et de pouvoir rentrer plus vite dans le travail. On peut remarquer avec l'expérience que les personnes qui se préparent vont rentrer plus vite dans leur processus. Cette préparation permet également de laisser émerger votre intention, de vous centrer sur le cœur et d'être à l'écoute des aspirations de votre âme.

Les jours qui précèdent, prenez un temps pour vous poser et vous centrer puis observez et écoutez ce qui est présent.

Le travail de la diète commence à partir du moment où vous choisissez de faire ce travail.

Nous vous recommandons donc d'arrêter (ou de fortement réduire) une semaine avant les boissons excitantes comme le café, le thé, le coca, les sodas, le Red-Bull...

De supprimer l'alcool, le sucre blanc et bruns (brun : sucre blanc caramélisé) et tous les produits raffinés et industriels (plats préparés) et favorisez une alimentation végétale.

De réduire votre consommation de produits animaux comme les viandes rouges, les fromages et les produits laitiers.

D'arrêter ou au minimum de réduire la consommation de tabac pour les fumeurs et en tous les cas de stopper toutes prises de drogues.

4 Jours avant le début de la diète, arrêter toute activité sexuelle pour éviter toute dispersion énergétique trop importante.

La Diète est un travail qui opère sur tous les plans de l'être. C'est un travail multidimensionnel intense, puissant et profond qui nécessite le respect de ces règles.

Nous préparons donc un tant soit peu notre corps physique et notre mental pour entrer dans ce travail. Nous le faisons pour nous-même et pour l'ensemble du groupe de diéteurs dont notre expérience personnelle va dépendre également.

SI VOUS SUIVEZ UN TRAITEMENT MEDICAL, merci de nous le signaler impérativement et de ne prendre aucune initiative de cesser votre traitement sans nous en avoir parlé au préalable.

DEROULEMENT DE LA DIETE

Le lieu de RdV et les horaires vous sont communiqués lors de votre inscription. Les diètes se déroulent dans la Drôme (26), un lieu préservé dans le Diois non loin de la ville de Die.

Nous vous indiquons votre emplacement. Vous êtes logés en cabane. Nous vous aidons à vous installer.

Nous vous demandons de prendre un petit-déjeuner normal et de faire un repas léger à midi, si vous le souhaitez, vous pouvez jeûner.

Une fois, installer, nous vous distribuons une purge digestive.

En fin d'après-midi, nous nous réunissons pour le cercle d'ouverture de la diète.



Le premier jour est jeûné. Il est possible pour ceux qui le souhaitent de continuer à jeûner par la suite...

Le second jour, nous vous réunissons pour un travail de Rebirth afin d'ouvrir le travail et de favoriser l'ouverture du corps énergétique.

Du troisième au sixième jour, diète et isolement dans la nature. C'est l'équipe encadrante qui passe vous voir pour vous apporter ce dont vous avez besoin et pour faire le point avec vous sur votre processus. Durant ces jours, il peut vous être proposé des soins et un accompagnement psycho-émotionnel et spirituel si vous le souhaitez.

Le septième et le huitième, coupure de la diète, retour d'expérience en groupe et cercle de clôture.

En résumé :

Programme de la diète

Le programme de diète proposé ci-dessous est donné à titre indicatif. Il peut être modifié selon la composition du groupe et les impératifs du moment.

- Accueil.
- Purge digestive.
- Cercle d'ouverture : intentions, règles de diète et présentation de chacun. Après le cercle d'ouverture, chacun se retrouve seul avec lui-même ; il n'y a plus d'interaction avec les autres membres du groupe.
- Travail de respiration (Rebirth).
- 1er jour : jeûne hydrique.
- 2e et 3e jour : réintroduction de l'alimentation.
- Les jours suivants : repas végétariens à base de légumes et éventuellement de petit-épeautre, quinoa, ou sarrasin.
- Préparation et prises journalières de plantes médicinales (romarin, verveine, bouleau, cannelle, sève de bouleau).
- Accompagnement et techniques de soin individualisés (réflexe, hydrothérapie, phytothérapie...).
- Travail [d'olfaction](#) (Huiles Essentielles) pour lever les blocages en cas de besoin.
- Suivi psycho-émotionnel, énergétique et spirituel individuel à la demande.
- Travail sur les enfants non nés (optionnel).
- Coupure de la diète le 7e jour : repas de coupure le soir, petit déjeuner le lendemain.
- Retour d'expérience.
- Cercle de clôture et règles de post-diète.

Dans l'espace de la diète, il peut être également proposé :



Un travail sur les enfants non nés :

Ce rituel de filiation chrétienne permet de libérer des mémoires personnelles et transgénérationnelles concernant des grossesses qui ne sont pas arrivées à terme, quelle qu'en soit la raison.

Ce travail permet souvent de se libérer de traumatismes nous bloquant dans notre vie.

Les techniques de soin:

Ces techniques de soin permettent de se nettoyer des anciennes énergies et d'en intégrer de nouvelles. Elles sont proposées tout au long du processus et plus particulièrement au moment de la prise de conscience de la problématique travaillée durant la diète. Elles ouvrent et referment le processus de la diète.

L'alimentation :

Nous utilisons une alimentation biologique végétale et des produits locaux. Dans un cadre de diète l'alimentation est très succincte et simple pour favoriser un processus de nettoyage. Cette alimentation peut être adaptée et individualisée en fonction de ce qui se passe pour chacun. La diète est l'occasion d'être à l'écoute des besoins du corps et c'est l'occasion de réintégrer une alimentation saine et vivante dans son quotidien. Il se produit souvent des prises de conscience sur nos besoins nutritionnels fondamentaux.

Matériel à prévoir

Les participants sont invités à apporter drap housse, taie d'oreiller, sac de couchage (ou couverture), des vêtements chauds et de pluie, un hamac (optionnel, mais recommandé), une lampe de poche, une serviette de toilette, une bouteille isotherme, un maillot de bain, un cahier ou des feuilles à dessin, de quoi écrire et dessiner.

Vous êtes logés dans des cabanes en bois. Les matelas, les oreillers et les couvertures sont fournis.

L'alimentation spécifique à la diète est fournie, il n'est donc pas nécessaire d'apporter des denrées alimentaires. Des légumes vous seront également proposés pour le chemin du retour.

NB : tout ce qui nous relie au monde extérieur, ordinateur, téléphone portable, papiers d'identité, portefeuille, argent, montre, appareil photo... nous seront remis en début de diète et vous seront restitués en fin de diète. Vos objets personnels sont sous notre responsabilité.

Il n'est pas nécessaire de se surcharger et d'emporter trop d'affaires. Deux à trois rechanges pour une semaine suffisent.



MAIS ENCORE

Dans une Diète en pleine nature, nous avons chacun notre part à faire. Les accompagnants tiennent la cadre énergétique de la diète, s'assurent de votre confort et de subvenir à vos besoins dans le respect du travail qui se fait, et assurent la préparation des repas qui seront adaptés à vos besoin du moment.

Mais le Travail, c'est vous qui le faites, ou plutôt, qui permettez qu'il se fasse en respectant des mesures énergétiques et les règles de base de la diète qui seront rappelées le premier jour.

Même s'il s'agit d'un travail personnel, il est important de prendre conscience que les autres diéteurs suivent ces mêmes mesures afin de favoriser l'ensemble des processus de chacun.

Votre engagement est de respecté les règles de diète et le cadre de la diète qui sont simples :

- Pas d'interaction entre les participants.
- Vous restez dans votre lieu de diète, c'est l'équipe encadrante qui vient à vous.

Alimentation :

Le repas qui vous est amené à votre emplacement. Il est préparé chaque jour par nos soins. Il ne contient pas de sel, ni de sucre... Il est végétal, biologique et issu de produits locaux.

Ce régime alimentaire est important, il permet de mettre votre système digestif au repos et à votre corps de se reposer. Vous avez la possibilité de jeûner si vous le souhaitez, à tout moment, et de reprendre votre repas le jour suivant.

Nous vous demandons de ne rien manger d'autre que ce que nous vous apportons.

Eau :

Nous vous approvisionnons en eau pour boire et faire votre toilette. Vous pourrez prendre une douche durant la diète et une en fin de diète. Il est à noter que nous ne nous salissons pas en diète.

Hygiène :

Nous vous demandons de n'utiliser aucun produit manufacturé cosmétique pour assurer votre toilette. Vous pourrez prendre serviette, gant de toilette, brosse à dent et peigne, mais vous n'utiliserez que de l'eau pour vous nettoyer durant ces quelques jours de Diète. Vous laisserez dentifrice, savon, gel, shampooing, crème et autres cosmétiques à l'entrée dans la diète...

Interactions :

Les seules interactions possibles sont avec l'équipe des accompagnants. Les autres diéteurs seront situés aux alentours de votre espace.



Pour préserver votre sensibilité énergétique et respecter celles des autres nous vous demandons aucun contact entre vous. Cette règle est fondamentale et très importante. Pas de contact physique, visuel et oral.

Occupation :

Le **Cœur du Travail** de la Diète est ici : durant votre Diète, vous n'amenez rien qui soit à faire.

Votre Travail de diéteur consiste à ne plus rien faire... à offrir votre temps au temps.

Il est important de créer le lien entre la nature, les plantes ingérées et vous...

Cela va permettre de laisser émerger votre **créativité** :

Prenez simplement dans votre espace, papier, carnet, crayons et stylos. Cela vous permettra **d'écrire et de dessiner** ce que vous voudrez.

Vous pourrez réaliser sur votre emplacement des mandalas végétaux à partir de petits éléments que la nature aura laissé pour vous (sans arracher de végétaux vivants).

Cela peut paraître difficile à concevoir, de passer des jours sans programme, sans activité, sans choses à faire... C'est bien là que réside le cœur du travail de la Diète.

Le cadre de la Diète consiste à épurer un maximum d'aspects (alimentation, hygiène, contact, paroles, gestes et actes...) afin de laisser émerger quelque chose. Un processus de nettoyage se met en place. Moins vous ferez de gestes, de déplacements, plus vous irez dans le sens du travail et en profondeur. Laissez vos corps entrer en résonance avec la Nature. En résonance avec Votre Nature profonde.

L'inactivité physique est au cœur du processus de la Diète en pleine nature.

Laissez votre nature profonde se révéler et vous enseigner.

Pendant votre diète, vous pouvez vivre des moments plus ou moins agréables, il est important de les traverser pour les comprendre et s'en défaire. Si vous êtes « dans l'occupation », il y a le risque de passer à côté de la compréhension de ces moments et donc le risque de les perpétrer.

Ces moments peuvent survenir à tout instant et c'est normal, cela fait partie du processus, c'est même très bon signe...

Le processus de diète vient mettre à jour nos comportements déviants, nos (mauvaises) habitudes, nos conditionnements et notre contrôle sur les choses pour permettre de s'en défaire et de retrouver un axe plus juste. C'est normal, c'est un processus de nettoyage puissant et profond.

Vous n'êtes jamais seul ; l'équipe des accompagnants est là pour vous aider et soutenir votre processus.

Rien de ce qui vous traverse n'est insurmontable. Seule la peur anticipe et déforme les choses.

*La diète donne toujours des fruits, il y toujours un résultat positif au bout du chemin. Beaucoup de traditions ont écrit sur le sujet, dans la foi chrétienne, on parlait de temps d'ascèse. **La diète est un temps d'efforts mais aussi de grâces...***



« Je donne de moi, je reçois de la vie... »

POST-DIETE

Le temps de post-diète est aussi important que la diète elle-même. C'est un temps de digestion, d'assimilation et d'intégration du travail effectué.

Et pour que ce temps soit mis à profit, il est également demandé de respecter des règles strictes de post-diète pendant 15 jours.

Le processus enclenché durant ces quelques jours se prolonge au cours des jours et des semaines qui suivent. Le travail des plantes continue à se métaboliser dans les différents corps.

Le corps énergétique ayant été grand ouvert, il faut lui laisse le temps de se refermer et aux nouvelles énergies engrammées de se métaboliser et de se stabiliser.

Il est donc recommandé :

- De ne pas consommer de sucre quel qu'il soit
- De ne pas consommer de produits industriels et raffinés
- De ne pas fumer, si cela n'est pas possible, préférer le tabac brun.
- De ne pas consommer d'alcool
- De ne pas consommer de boissons excitantes (voir liste en début de document)
- De ne pas consommer de viande rouge, ni de porc, favoriser les viandes blanches et le poisson
- De ne pas avoir d'activité sexuelle pour des raisons énergétique

Restez à l'écoute de vous-même, écoutez si vous avez besoin de distance avec les personnes qui vous entourent.

Cela est tout à fait normal. Il faut un temps de réadaptation aux contacts. Respectez ce temps pour vous.

Pas de soins énergétiques (si vous pouvez, ne pas recevoir).

Eviter les foules (supermarché, transports en commun surchargés, fêtes si possible...)

Vous serez aptes à reprendre votre travail et votre vie « normalement » dès la sortie de Diète mais certains peuvent avoir besoin d'un peu de temps.

Merci de respecter cette post-diète pour intégrer au mieux et laisser votre processus et laisser le temps à la vie d'œuvrer...

www.naturocoeur.fr

contact@naturocoeur.fr

+33(0)6.69.08.10.77.

