



# DEMANDE DE PRE -INSCRIPTION

**ECHOURGNAC - 19 au 25 juillet 2026**  
de 16 h à 16 h

ABBAYE NOTRE DAME DE BONNE ESPERANCE  
LA TRAPPE  
24410 ECHOURGNAC  
05.53.80.82.59.  
retraitants@abbaye-echourgnac.org

**Nom et prénom :** .....

**Année de naissance :** .....

**Adresse :**

.....  
.....

**Téléphone et mail :** .....

.....

- J'ai déjà participé à une(des) session(s) de jeûne animée(s) par Jean-Luc Souveton**  
**Date et lieu de la dernière session :** .....
- Je n'ai jamais fait une demande : je joins une lettre de motivation**

Fait à.....  
le.....  
signature :

**RETOURNER A :**  
CORAMESPRIT  
45 bis rue du Pilat - 42400 SAINT CHAMOND  
association@coramesprit.org  
06.49.33.75.00



# DEMANDE DE PRE -INSCRIPTION

**MAUMONT - 26 juillet au 1er août 2026**  
de 16 h à 16 h

ABBAYE SAINTE MARIE DE MAUMONT  
16190 JUIGNAC  
05.45.60.34.38.  
maumont.accueil@orange.fr

**Nom et prénom :** .....

**Année de naissance :** .....

**Adresse :**

.....  
.....

**Téléphone et mail :** .....

.....

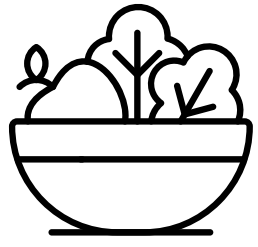
- J'ai déjà participé à une(des) session(s) de jeûne animée(s) par Jean-Luc Souveton**  
**Date et lieu de la dernière session :** .....
- Je n'ai jamais fait une demande : je joins une lettre de motivation**

Fait à.....  
le.....  
signature :

**RETOURNER A :**

CORAMESPRIT  
45 bis rue du Pilat - 42400 SAINT CHAMOND  
association@coramesprit.org  
06.49.33.75.00

# VIVRE UNE SESSION DE JEÛNE



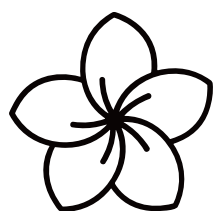
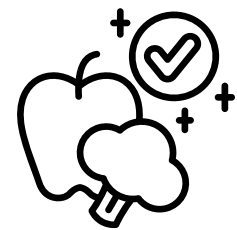
## LA PREPARATION DU JEÛNE

Les choix alimentaires adoptés préalablement à la semaine de jeûne sont des facteurs non négligeables pour le bon déroulement de celle-ci. Il est fortement conseillé de changer et peut-être réduire son alimentation les deux semaines qui précèdent le jeûne. Ici vous est donné ce qui serait l'idéal. Chacun compose en fonction de ses possibilités et de ses obligations. Le bon sens vous guidera. L'important est d'être attentif et de préparer son corps dans les limites de ce qui vous est possible !

## REPRISE ALIMENTAIRE

Nous ne ferons pas la reprise alimentaire ensemble. Des précisions seront données en fin de session à ce sujet. Chacun aura à prévoir ce qui lui sera nécessaire lors de son retour chez lui.

Détails dans la liste des livres donnée ci-dessous.



## LES PARTICIPANTS

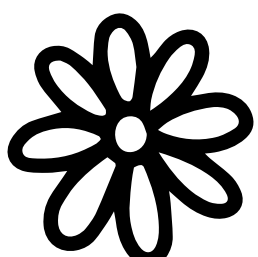
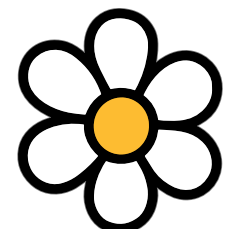
Cette session est ouverte à tous, la participation à une semaine de jeûne requiert une orientation intérieure et une motivation particulière.

Si l'inscription ne présuppose ni la foi chrétienne, ni l'appartenance à l'Eglise catholique, elle présuppose par contre, l'acceptation de participer à sa mesure aux différentes activités.

La participation à cette session demande aussi la capacité à pouvoir vivre et exprimer ses émotions devant un groupe et à accueillir la parole, le vécu, les émotions des autres avec bienveillance et dans une acceptation inconditionnelle positive.

## LE SENS DES SESSIONS

Ici le jeûne n'est pas un but en soi mais un moyen pour une plus grande disponibilité d'écoute et pour un meilleur accueil d'une Parole qui nourrit et fait vivre.



## ENGAGEMENT

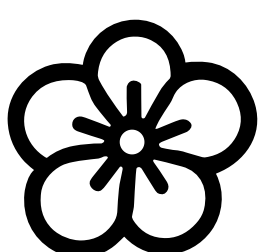
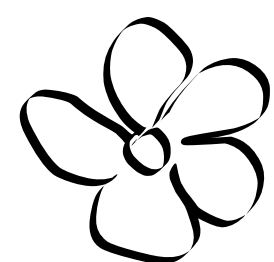
Il est clair que chacun participe sous son entière responsabilité et prend les moyens de s'assurer que cette pratique est compatible avec son état de santé. Les personnes sous médicaments devront consulter leur médecin traitant pour savoir si une période de jeûne est possible et comment prendre ses médicaments durant cette période. Les personnes souffrant d'un déficit de poids ne sont pas admises à ce jeûne.

## LES ACTIVITES

Quotidiennement nous ferons des exercices corporels : respiration, étirements, assouplissements... pour faciliter les temps d'assise silencieuse méditative.

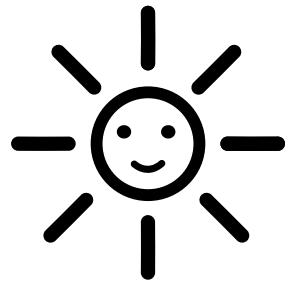
Nous marcherons tous les jours en tenant compte des capacités de chacun.

D'autres activités seront proposées : lecture de texte de la Bible, Eucharistie, temps de prière en lien avec la communauté qui nous reçoit.



## LA DUREE DES SESSIONS

Sauf exception, chaque session s'étend sur 7 jours (6 nuitées). Il est impératif d'être présent pour toute la durée de la session.



## UN CADRE A RESPECTER

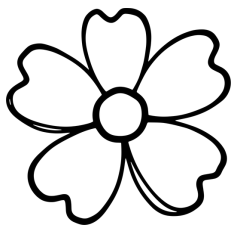
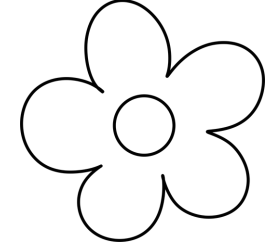
Sachez aussi qu'il y aura un cadre à respecter pour que la vie en groupe soit possible et se passe sans heurts :

- les horaires encadrant le repos de la nuit
- les rendez-vous du groupe au complet plusieurs fois par jour

Ceci afin de faire exister et d'entretenir un climat sain et profitable pour tous !

## PRE-INSCRIPTION

Vous devez impérativement remplir le bulletin de pré-inscription mis en ligne sur le site [www.coramesprit.com](http://www.coramesprit.com) ou l'envoyer par courrier postal au secrétariat. Les pré-inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée. Un tiers des places est réservé aux nouveaux jeûneurs. Vous serez informé de la suite donnée à votre demande dès que possible.



## PARTICIPATION FINANCIERE

Lorsque votre inscription sera confirmée, il vous sera demandé de régler la somme de **60 euros** par chèque bancaire à l'ordre de CORAMESPRIT.

Cette participation permet de couvrir en partie :

- les frais de secrétariat
- les déplacements et l'hébergement de l'animateur
- l'ensemble du matériel et des produits nécessaires pour la semaine

Les frais d'hébergement sont à régler directement auprès de l'Abbaye ou de la Maison d'Accueil qui nous reçoit. Leur montant varie selon le lieu ; vous trouverez le prix de chaque session sur le document de validation de votre inscription.

Une caisse de solidarité est prévue si ce montant représente une difficulté pour vos revenus.

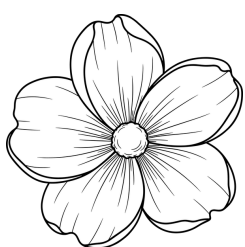
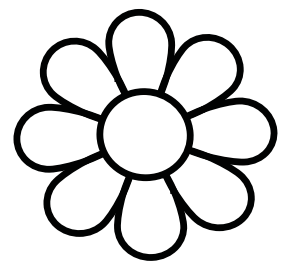
Par ailleurs, une **libre participation** vous sera demandée, afin de contribuer à une juste rémunération de l'intervenant.

## MODALITES D'ANNULATION

Merci de nous prévenir dès que possible si vous ne pouvez finalement pas participer à la session. Cela nous permettra de proposer votre place à une autre personne.

En cas d'annulation tardive de votre part, les frais d'inscription ne pourront pas être remboursés, sauf situation exceptionnelle (maladie, décès d'un proche).

En revanche, si la session devait être annulée de notre côté, vous seriez intégralement remboursé(e).



## ORGANISATION DE VOTRE SEJOUR

Dans les semaines qui précèdent la session vous recevrez un courrier comportant :

- les coordonnées et un plan d'accès du lieu de la session
- la liste du matériel nécessaire
- les coordonnées des participants pour l'organisation d'éventuels covoiturages

**Le secrétariat ne gère ni les covoiturages ni votre transfert jusqu'à la maison d'accueil**

### LES LIEUX D'ACCUEIL

Iles sessions ont lieu dans des Abbayes ou des Centres Spirituels. La communauté qui accueille porte le groupe dans sa prière.

