



CROISADE POUR LA SANTÉ

LE PLUS GRAND
RASSEMBLEMENT DE
JEÛNEURS AU MONDE

LE JEÛNE SAUVE DES VIES !

DU 14 AU 28 JUILLET 2018
DANS UN CADRE MAGNIFIQUE DU SUD DE LA GIRONDE



DOSSIER DE PRESSE

EDITO



Par **Bernard Clavière**,
fondateur de « La croisade pour la santé »

*« Je relance la Croisade pour la santé, en la sédentarisant.
Nous n'étions qu'une cinquantaine de marcheurs/jeûneurs en 2008
(de la Gironde à Paris, arrivée sous les fenêtres du Ministère de la Santé)
et 2009 (de Bordeaux à Toulouse le long du canal de Garonne).
Il serait impossible d'héberger un plus grand nombre de participants
dans un lieu différent chaque soir. Nous allons donc investir un lieu
magnifique, une ancienne ferme qui deviendra la clinique naturopathique
Ahmara Oasis, en Gironde.*

*La logistique sera ainsi beaucoup plus facile et nous pourrons développer
tout un programme d'activités afin que ce séjour soit le plus enrichissant
possible.*

*Et ça facilitera aussi le travail des journalistes et du public, qui sauront où nous trouver,
quel que soit le jour de leur visite ».*

Une vie consacrée au bien-être et à la santé

Bernard Clavière est né le 15 juin 1954 à La Réole, petite ville du Sud-Gironde.

Son père était photographe et sa mère, fille de brocanteur espagnol émigré en France, a pris la suite de ce dernier à sa mort.

Après une enfance marquée par les problèmes de santé, Bernard décide à l'âge de 18 ans de prendre la responsabilité de la gestion de sa vie et de sa santé. Il jouit aujourd'hui d'une santé optimale, sans jamais avoir repris de médicament !

Depuis, Bernard Clavière **se consacre entièrement à la promotion des moyens naturels de santé**, dans l'objectif de soulager ceux qui souffrent et ne trouvent pas de solution à leurs problèmes dans le cadre de la médecine officielle, chimique et technologique.


Passionné par tout ce qui peut favoriser l'évolution de la conscience et aider le progrès global de l'humanité, il s'initie pendant ses études à la Méditation Transcendantale, auprès du Maharishi Mahesh Yogi (guru des Beatles, de Clint Eastwood...) et en devient lui-même instructeur en 1977, après un séjour de 6 mois en réclusion totale à 1800 m d'altitude.

En 1980, il étudie au Hippocrates Health Center de Boston avec Ann Wigmore, pionnière mondiale de la thérapie par les aliments vivants et les jus d'herbes et de jeunes pousses germées. Une révélation !

Il fonde en 1994 le premier SEL espagnol (Système d'Echange Local, avec monnaie alternative).

En fait, Bernard Clavière n'a jamais vraiment eu de « profession ». Il a toujours créé ses propres activités indépendantes : divers commerces et activités de service, guide touristique, photographe, pilote d'avions (excursions touristiques), professeur de yoga, pianiste, cours de langues, traducteur...

D'ailleurs, pour lui, le concept de travail n'existe pas. Ni donc celui de vacances. Ses voyages ne sont pas des « vacances », ses activités ne sont pas du « travail ».



Bernard Clavière est l'auteur du livre "**Et si on s'arrêtait un peu de manger... de temps en temps**".

Il écrit sur différents sites et blogs :
www.DocteurNature.org - Le portail des moyens naturels de santé
www.colon-net.com - La référence en matière d'hygiène intestinale
www.psyllium.fr - Le psyllium, la plante-miracle pour tous les problèmes de l'intestin



LA CROISADE POUR LA SANTÉ

UNE FORMIDABLE AVENTURE HUMAINE, UN ÉVÉNEMENT MILITANT ET ÉDUCATIF SANS PRÉCÉDENT

Du 14 au 28 juillet 2018, Bernard Clavière organise la **3^e Croisade de la Santé**, après deux premières éditions, au cours desquelles une centaine de participants avaient marché pendant 14 jours, de Gironde-sur-Dropt à Paris en 2008 et de Talence à Toulouse en 2009, en jeûnant.

A l'occasion de cette 3^e édition, il espère convaincre de nouveaux adeptes et réunir ainsi 500, voire 1000 personnes !

La Croisade pour la santé n'est **pas un stage de jeûne**. Elle est avant tout un **événement militant destiné à rappeler (ou enseigner) que le jeûne est le premier moyen naturel de santé**, une ressource merveilleuse disponible pour tous en permanence, pour se rétablir de la maladie ou la prévenir.

- Le **plus simple** (mais pas pour autant le plus facile...!).
- Le **plus ancien**, plus vieux que l'espèce humaine. C'est un moyen de santé primordial, inné, intrinsèquement lié à la vie des mammifères.
- **Universel, accessible à tous** – quels que soient le niveau de vie, le revenu, l'éducation, car jeûner ne demande aucune compétence, aucune formation, aucune expertise...

Le jeûne n'est pas une thérapie, une médecine, une méthode : il en est au contraire l'absence totale.

Le jeûne, c'est l'art suprême de ne RIEN faire !

- Le **plus efficace** – des dizaines de livres, des centaines d'études scientifiques, des millions de témoignages de guérison des maladies les plus graves...
- **Gratuit !**
- **... et sans risque !** Faire quelque chose peut être dangereux – prendre des médicaments, subir une chimiothérapie, etc. –, mais ne RIEN faire ne peut présenter le moindre risque.

Avec cette « Croisade », Bernard Clavière souhaite :

- **Interpeller** le public par une action inédite, touchant à une activité des plus sacrées : manger.
- **Émouvoir** : « ils sont fous, ils ne vont pas tenir, on ne peut pas faire ça... »
- **Provoquer la réflexion** : « je ne croyais pas que c'était possible... »
- **Sensibiliser** : « c'est intéressant, je vais essayer... »
- **Éduquer**, en encourageant le public le plus large, les enseignants, et les médecins qui rechignent encore à évoluer, à reconsidérer leurs idées sur l'alimentation et la vie saine afin de cesser de perpétuer des clichés, idées fausses et autres préjugés qui font tant de mal à notre civilisation...
- **Revendiquer** auprès des autorités politiques et médicales un changement d'attitude vis-à-vis des concepts de l'alimentation saine, des moyens naturels de santé – dont le premier d'entre eux, le jeûne-, qui devraient se trouver au premier plan de la pratique médicale courante.

Lors de cette croisade, les participants ne seront pas « encadrés », et il n'y aura pas d'équipes médicales prêtes à intervenir, car à moins d'être très très malade et hyper-médicalisé, toutes ces mesures sont inutiles.

Cette Croisade sera une expérience unique à plus d'un titre, ne serait-ce que grâce à la rencontre de centaines de personnes aux expériences multiples et variées qui pourront échanger et s'enrichir mutuellement.

Elle va permettre aux personnes qui ont choisi d'y participer de se libérer de leurs préjugés, de leurs peurs, cette peur viscérale, ancrée depuis des millénaires au plus profond de nous-mêmes : la peur de ne pas manger !

Ceux qui y parviendront, par cette **véritable purge du mental**, découvriront une liberté nouvelle, enivrante, exaltante, qui leur fera faire un grand pas en avant sur le chemin de l'évolution.



INFORMATIONS PRATIQUES

La Croisade pour la santé est organisée dans le cadre idyllique de l'Oasis Ahmara, centre de séjours nature et santé (jeûne et diverses cures naturopathiques) créé par Bernard Clavière, au lieu-dit Labèque, dans le village de Gironde-sur-Dropt, riverain de la Garonne, à 60 km de Bordeaux sur l'axe principal Bordeaux-Toulouse.



Pour s'inscrire, il suffit de se rendre sur le site de La Croisade pour la santé : www.croisadepourlasante.org

14 JOURS AU CŒUR DE L'ÉTÉ

Les participants seront accueillis à partir de midi le **samedi 14 juillet**.

La Croisade se poursuivra jusqu'au **samedi 28 juillet**, jour des départs et premier jour de réalimentation, avec **de délicieuses pastèques**, l'un des fruits les plus détoxifiants !

HÉBERGEMENT

La Croisade pour la santé, véritable festival du jeûne et de la santé, se déroule donc en plein été, dans un cadre naturel magnifique.

Les participants seront logés dans des tentes, hébergements à faible empreinte écologique, simples et conviviaux.

Une aire de stationnement sera réservée aux camping-cars, caravanes et fourgons divers.

PARTICIPATION FINANCIÈRE

Pour les 2 semaines, du 14 au 28 juillet 2018 : 700 €
Pour une semaine : 450 €

Le prix comprend :

L'emplacement pour planter la tente

L'accès libre à toutes les conférences, concerts, et autres animations collectives

Un package cadeau de bienvenue

Les cours de yoga et/ou relaxation guidée et/ou stretching...

Pour aller plus loin :



www.CroisadepourlaSante.org



www.facebook.com/croisadepourlasante/



14 JOURS DE JEÛNE POUR

SE « NOURRIR » AUTREMENT & RETROUVER LA SANTÉ

Bernard Clavière et son équipe ont pensé à tout pour occuper ces 14 jours de « Croisade » et offrir aux participants un autre type de nourriture, pour satisfaire les besoins du corps et de l'esprit :

- **Pour le mental** : des conférences.
- **Pour le cœur** : des concerts et créations artistiques de tous types.
- **Pour les 3 corps** (physique, éthérique ou vital et astral ou émotionnel) : des ateliers thérapeutiques qui permettront à chacun d'explorer de nouvelles pratiques.
- **Pour le plaisir et pour bouger** : des excursions aux alentours, à la découverte du patrimoine historique et naturel de la Guyenne-Gascogne
- **Pour se reconnecter à la Nature et aux autres** : des randonnées naturalistes guidées.
- **Pour aller à la rencontre du Soi** : de simples promenades méditatives.

Mais ces activités ne sont pas imposées et ceux qui ressentent le besoin de se reposer et d'échanger dans le calme avec de nouveaux amis sont libres de le faire.

L'environnement naturel autour du centre d'accueil des participants leur offre de multiples recoins idylliques pour s'isoler et rêver en silence.

La Croisade pour la santé est une occasion exceptionnelle de cohabiter sur la durée avec des gens qui partagent sensiblement les mêmes idées, qui sont en recherche de mieux vivre, d'épanouissement personnel.

Selon la volonté de Bernard Clavière, tout doit se passer dans la spontanéité et le non-jugement.



DE BONNES RAISONS DE JEÛNER

Pratiqué depuis la nuit des temps, et dans toutes les régions du monde, le jeûne a pour finalité de **mettre au repos le système digestif** (lequel consomme une grande quantité d'énergie pour la transformation des aliments et l'assimilation des nutriments qu'ils contiennent) et de **recupérer de la vitalité** à d'autres fins : activer l'élimination des toxines stockées dans l'organisme, réparer et cicatriser les tissus lésés, renforcer toutes les fonctions de l'organisme, notamment l'immunité.

Il consiste donc en un grand nettoyage de l'organisme, sans pour autant le mettre en péril car c'est le corps possède une intelligence innée et va toujours faire en sorte de choisir ce qui est bon pour lui, puisque la finalité est toujours la survie.

Il possède donc une **capacité d'adaptation** incroyable.

En mettant le corps en **autolyse** via le jeûne, on active un **processus naturel d'auto-guérison**.

On fait ainsi appel à son « médecin intérieur ».



DES IDÉES REÇUES SUR LE JEÛNE

LE CORPS NE SUPPORTE PAS DE RESTER PLUSIEURS JOURS

SANS RECEVOIR DE NOURRITURE

Si, le corps a des ressources insoupçonnées et s'adapte. Il va se mettre en autolyse et utiliser ses graisses de réserve, ses déchets et toxines pour produire de l'énergie.

JEÛNER, C'EST DANGEREUX

Non, c'est un moyen « thérapeutique » 100 % naturel pour soigner le corps et il a toujours été pratiqué partout dans le monde. Certains jeûneront seuls chez eux, d'autres préféreront le faire en groupe. Dans tous les cas, aucun « spécialiste » n'est nécessaire. Il suffit d'écouter son corps et de le respecter sans rien lui imposer.

UNE PERTE DE POIDS IMPORTANTE EST OBSERVÉE

Le corps va perdre de la graisse, de l'eau en rétention, des déchets et toxines, des cellules malades. Cette perte ne le met pas en péril, au contraire, elle lui permet de récupérer la santé. Mais le jeûne ne peut être considéré comme un simple régime amaigrissant. Il est une démarche qui va bien au-delà.

LE JEÛNE VA ENTRAÎNER DES CARENCES EN VITAMINES ET MINÉRAUX

Le corps sait retenir les vitamines et minéraux qui sont indispensables à ses fonctions vitales. Il a même été observé qu'après une phase de jeûne, les tissus, désormais nettoyés et purifiés, sont nettement plus réceptifs et assimilent bien mieux les vitamines et minéraux.

ON RESSENT UNE SENSATION DE FAIM INSUPPORTABLE DURANT LE JEÛNE

Il convient de faire la différence entre la faim, qui n'apparaît qu'après au moins 7 semaines de jeûne, et l'envie de manger d'un corps conditionné qui se rebelle car il ne reçoit pas sa dose alimentaire habituelle.

Après 24 à 36 heures de jeûne, cette envie disparaît le plus souvent lorsque l'organisme passe en mode autolyse et gagne rapidement en vitalité.

La plupart des jeûneurs rapportent qu'ils pensent beaucoup à la nourriture (le piège du mental conditionné), mais n'en ont pas vraiment envie.



**Bernard Claviere
Ahmara**

121 av. du Général De Gaulle
33190 Gironde sur Drot - France
Tel + 33 (0)5 56 71 93 16
Direct: + 33 (0)5 35 54 95 04

Organisation :
info@croisadepourlasante.org

Contacts Presse

Mybeautifulrp - Sophie Macheteau
22 Sente du Nord - 92410 Ville d'Avray
01 74 62 22 25
sophie@mybeautifulrp.com
claire@mybeautifulrp.com