

Témoignages atelier jala bhuti

Juin 2025

Merci Guillaume pour cette expérience de nettoyage !

J'en ai bien ressenti les effets sur mon état interne. Très agréable, très doux à l'intérieur. Je ressens une grande différence surtout quand je médite ou dans mes pratiques spirituelles, comme si je me laissais davantage traverser. Également dans mon quotidien...un nettoyage sur tous les plans en quelque sortes.

Je le referai c'est certain. Je testerais bien aussi les autres nettoyages.

La prochaine fois j'adapterais davantage mon activité, car là je me suis fait un coup de barre au bout de 10 jours, et même sans ça, j'aimerais de toute façon être plus disponible pour le vivre plus en conscience.

Également je varierai davantage les recettes, là j'ai fait vraiment simple et drastique.

Voilà, une énergie bien renouvelée, bien fluide et tout doux à l'intérieur, j'en profite et ai envie de maintenir cet état bien sûr.

- Doriane -

Belle expérience pour moi. Ça m'a permis de faire 'un pas de côté' concernant mon alimentation.

Chouette énergie pour la session collective du dimanche.

Ça me donne envie de faire les autres nettoyages...

- Gaetan -

Assez fière d'avoir tenu plutôt bien le cap sur les 15 jours...

Éruption de boutons partout cette 2ème semaine, comme si les toxines cherchaient leur porte de sortie !

Retrouvé une bonne qualité de sommeil et pas mal d'énergie tranquille !

Esprit plutôt paisible...

Très contente de l'expérience et j'ai envie de la refaire d'ici quelques mois, peut-être plus en conscience maintenant que le facteur nouveauté sera passé...

Merci Guillaume et merci à ce petit groupe simple et chaleureux...

- Brigitte -

Belle expérience pour une première pour moi aussi. Cette diète m'a été accessible sans frustration particulière. Il y a eu un changement dans mon dynamisme et ma disponibilité.

Dès le matin un renouveau a changé ma façon de faire et d'être. Mon attention plus facilement centrée. Je partage le "plus de fluidité".

Je prends conscience de l'effet d'une alimentation inadaptée qui met le corps en "saturation".

Même si la démarche est très perso et intime l'effet groupe et partage est porteur.

Je suis très contente de mon expérience qui m'a aussi rappeler mes fragilités à considérer.

A refaire. Merci Guillaume pour ta proposition.

- Diane -