

Jeûne & Bien-être #3 Nourrir le corps et l'esprit

Le jeûne est une expérience à travers laquelle on nourrit l'esprit, mais aussi le corps; mais comment trouver un équilibre entre les deux, sans se jeter sur la nourriture ? [Gérard Dubaille](#) du [Cabinet Le Phénix des Eaux Calmes](#) répond à cela en nous expliquant comment vivre son jeûne plutôt que de le subir ☐

<https://www.facebook.com/urbanstreetreporters/videos/1035068519975044/>